الشخصية المدمنة

تأليف

كرايج ناكين

ترجمة
دكتور
أنسي محمد أحمد قاسم
قسم العلوم النفسية
كلية رياض الأطفال
جامعة القاهرة

تصدير بقلم
أستاذ دكتور
سهير كامل أحمد
رئيس قسم العلوم النفسية
والعميد الأسبق لكلية رياض الأطفال
جامعة القاهرة

٢٠٠٦

مركز الإسكندرية للكتاب
٤٦ شارع الدكتور مصطفى مشرفة – الازاريطة
الإسكندرية – تليفون فاكس ٤٨٤٦٥٠٨

إهـــــداء

إلي تلك النفوس العطشى

إلي سكينة الروح وصفاء النفس

إلي تلك النفوس الباحثة عن السعادة

إلي تلك النفوس التي قيدها الوعد الزائف بالراحة والامتلاء ،
فسجنت داخل أسوار الوهم

إلي المدمنين القابعين بداخل كل منا .

المترجم

قبل الدخول :

" أي شئ تعلنه لنا إذن هذه الشراهة وهذا العجز إن لم يكن أن الإنسان كان ينعم في الزمن الغابر بسعادة حقيقية لم يبق منها الآن سوى العلامة وأثر فارغ كل الفراغ ، يحاول دون جدوى أن يملأه بكل ما يحيط به ، باحثاً في الأشياء الحاضرة ، ولكنها كلها عاجزة عن تقديمه ، لأن هذه الهوة اللامتناهية ، لا يمكن أن يملأها سوى موضوع لا متناه ولا يتغير ، أعني إلا الله ذاته ؟ "

باسكال ، أفكار

ترجمة " وجيه أسعد "

تصدير بقلم

أ.د سهير كامل أحمد

رئيس قسم العلوم النفسية

والعميد الأسبق لكلية رياض الأطفال

جامعة القاهرة

لقد شغل موضوع الإدمان كثيرا من الباحثين – قديماً وحديثاً - ويحمل عنوان هذا الكتاب – الشخصية المدمنة – أهمية خاصة ، فهو كتاب من أجل القارئ المتخصص والقارئ العادي ، فهو من أجل المتخصصين في مجالات علم النفس ، الاجتماع ، الطب ، التربية والإعلام . وهو كذلك من أجل الطفل ، الشاب ، الأم ، الأب . هو كتاب في الإدمان يهم الجميع .

والمترجم متخصص في علم النفس ، وهو مهموم بقضايا الأطفال والشباب ، ويتميز بسعة الأفق والفطنة والطموح ، وقد أتاحت له إمكاناته الخاصة ودراساته السيكولوجية ترجمة هذا الكتاب في سهولة ووضوح لغة وجودة صياغة . ولا يفوتنا في هذا المقام أن نثني علي مؤلف هذا الكتاب حيث قدم كل ما له علاقة بالإدمان من منظور واسع شامل غير معهود في الكتابات من قبل – علي الرغم من صغر حجم الكتاب – حيث رسم صورة واضحة وكاملة بجميع أبعادها لمشكلة الإدمان .

ففي الجزء الأول تناول الكتاب الإدمان كعملية وعرض لبعض التعاريف والمعاني الخاصة بالإدمان – كذلك قدم وجهة نظره الخاصة حول الإدمان وإتساع مجالاته – وقام بوصف لعملية " التفعيل " ، وكذلك تناول عملية التعزيز الوهمي من خلال تجنب الواقع وتجنب

المسئولية لدى المدمن ، كما أوضح المنطق الإنفعالي الخاطئ وغير الناضج القابع وراء عملية الإدمان ، وذلك من خلال عرض للعلاقة المرضية بالأشياء والأحداث ، تلك العلاقة التي تنتهي بالانسحاب الكامل من كل العلاقات ذات المعنى مع الآخرين ، حتى أن المدمن يصبح يعامل الناس من حوله "كأشياء " وليس " كأشخاص " ومن ثم فهو لا يثق في الآخرين ، هو فقط يثق في أشياء وأحداث ، كما أوضح المؤلف تلك المواقف المثيرة لتشكيل العلاقات الإدمانية كفقدان شخص عزيز أو فقدان المكانة و فقدان المثل الأعلى أو العزلة الاجتماعية ... الخ . ولم يفت المؤلف أن يعرض للعناصر الإغرائية في العملية الإدمانية وهي الوعد الزائف بالأمن والإشباع والإحساس بالسيطرة والتحكم .

وفي الجزء الثاني – تناول المؤلف مراحل الإدمان وقسمها إلي ثلاث مراحل ، **المرحلة الأولى** : التغير الداخلي وتناول فيها كيف يبدأ الإدمان ، وكيف تبدأ الدورة الإدمانية عندما يعاود الشخص البحث مراراً عن وهم الراحة والتخفيف ليتجنب مشاعر أو مواقف غير سارة، وتلى ذلك توضيحه لفكرة الشخصية الإدمانية وكيف تتطور وأين تنشأ وكيف تحقق السيطرة الوهمية . كما أوضح أن الهذيان الادماني يوجه حياة الشخص المدمن . وكيف أن الشفاء لا يحدث إلا من خلال تقبل وتحمل مسئولية الشخصية المدمنة بداخل المدمن والإقرار بقرتها مما يضطر المدمن للبحث عن المساعدة والعون خارج نفسه .

وينتقل المؤلف إلي **المرحلة الثانية** وهي " تغير أسلوب الحياة " . فأوضح كيف أن سلوك الشخص المدمن يصبح ملتزما بالعملية الادمانية ، ويصبح له طقوس إدمانية خاصة به ، ثم تناول كيفية استجابة الآخرين المحيطين بالمدمن . وأهم ما قدمه المؤلف في هذا الجزء هو

التغيرات التي تحدث للمدمن حين تتفاقم العملية الادمانية من حيث فقدان السيطرة واستنزاف الطاقة والخواء الروحي ... الخ . ثم تبدأ **المرحلة الثالثة** "بانهيار الحياة " ، حيث يبدأ انهيار التفعيل وانهيار المنطق الادماني وانهيار المواجهة وانهيار التفاعل ، والرغبة في الوحدة ، وتظهر المشكلات البيئية متمثلة في مشكلات في العمل والوظائف ، وتبدأ المشكلات الجسمية مؤثرة علي أجهزة الجسم المختلفة ، وتنتهي الحالة بالأفكار الانتحارية ، فيحاول لمدمن في جدية الانتحار ، شأنه شأن الاكتئاب الذهاني .

أما الجزء الثالث من الكتاب فخصصه المؤلف لعلاقة المدمن بالمجتمع ، وتناول فيه تأثير المجتمع وكيف انه يمكن أن يدفع بأعضائه نحو الإدمان . وعرض للقيم والمعتقدات المجتمعية التي تساعد علي دفع أعضائه نحو الإدمان .

وفي الجزء الرابع تناول المؤلف كيف يمكن للأسرة أن تؤثر في أعضائها فيما يتعلق بالإدمان . وأوضح ذلك من خلال إلقائه الضوء علي بعض أنواع الأسر والعوامل الأسرية التي تدفع بأفرادها نحو دائرة الإدمان، مثل وجود والدان يعانيان من الإدمان ، وهو هنا يشير إلي ما يمكن أن نطلق عليه " العدوى السيكولوجية " ، وأوضح كذلك وجود خصائص وعوامل معينة مثل عدم الثبات الانفعالي ، والانتهاك أو الإساءة أو الإهمال وكذلك الأسر المخزية والتي تساهم في خلق وتكوين ذوات سلبية تشعر دوماً بالنقص والدونية ، وكلها عوامل دافعة نحو الإدمان لكثير من أفرادها .

أما الجزء الخامس والأخير فقد تناول فيه المؤلف عملية الشفاء من الإدمان من خلال الإقرار الصادق الأمين بوجود المشكلة " الإدمان

" ، ومن خلال إنماء علاقات طبيعية تنفتح نحو الخارج – نحو الآخرين – والثقة بالذات وبالآخرين ، ولانتقال من العلاقة بالذات – بالمدمن داخله – إلي علاقة مع قوى روحية عليا – علاقات ألفة ومودة وإخلاص . ويوضح المؤلف انه بإخلاص المحيطين بالمدمن في طور الشفاء ، فإنه يتم تحدي النظام الادماني ، وتتشكل لدى المدمن، علاقات إيجابية جديدة من خلال مبادئ ومفاهيم مثل التقبل – الإخلاص – الإيمان – الرعاية – الصلاة ، إلي أن تصبح هذه المبادئ جزء من ذات المدمن في طور الشفاء ، تتطور وتنمو لتدفع المدمن نحو المسئولية الذاتية والضبط النفسي مما يؤهله لتجاوز المحنة .

وأخيرا .. يسعدني أن أقرر أنه بغير لجهد الصادق الذي بذله مترجم هذا الكتاب ، لما غنمت المكتبة العربية هذا المؤلف القيم .

وانتهز الفرصة لأتقدم بخالص الشكر والتقدير لزميلي الدكتور/ أنسى قاسم الذي دفعه فكره إلي ترجمة هذا الموضوع الهام.

وأسأل الله أن يوفقه فيما أقدم عليه في نطاق القدرة الإنسانية المحدودة ، فالكمال لله وحده .

أ.د سهير كامل أحمد

رئيس قسم العلوم النفسية

والعميد الأسبق لكلية رياض الأطفال

جامعة القاهرة

٢٠٠٦

هذه ترجمـــة لكتـــاب

The Addictive Personality
Understanding compulsion in our lives

Craig Nakken : تأليـــف
Harper & Row Publishers . : النـاشــــر

مقدمـــة المؤلـــف

لقد وضع هذا الكتاب لمساعدة وإرشاد القراء إلى فهم أفضل لعمليـــة الادمان وتطور الشخصية الإدمانية . إنه يهدف إلى توسيع مدارك وعقـــول الأفراد حول عمق وأبعاد واحد من أخطر وأكثر الأمراض انتشاراً وتكلفـــة تواجهنا اليوم.

مقصدى هنا يتركز فى إعطاء القارئ فكرة أفضل عـــن الإدمـــان، معرفة ما الذى يمكن أن يدمنه الناس، وما الذى يحدث داخل هؤلاء الأفـــراد الذين يعانون من هذا المرض.

لقد كان ينظر إلى إصطلاح "الإدمان" فى الماضـــى نظـــرة ضـــيقة باعتباره مرتبط فى الغالب بالكحول وعقاقير آخرى . غير أن الأمـــر فـــى الواقع على خلاف ذلك . فهناك ملايين المدمنين الذين لم يستخدموا عقـــاقير تعمل على تغيير المزاج فى طقوسهم للحصول على الانتشاء . فهناك مئـــات الآلاف من مدمنى الطعام ، ومدمني القمار، ومدمنى الجنـــــس ، وســـارقى المحلات ، ومدمنى العمل ، ومدمني التبذير، وآخرين كثيرون يعيشون حياة معزولة انفعالياً، مخجلة، يائسة بسبب جمر الإدمان الذى يعانوه.

لقد كتب هذا الكتاب لهؤلاء الأفراد، ولنضالهم من أجل فهم معاناتهم والإدراك والتعرف على ادماناتهم . كتب أيضاً للمدمنين لمســـاعدتهم علـــى ترشيد وإيقاف إدماناتهم والحيلولة دون تحولهم إلى إدمانات أخـــرى.

المؤلـــف

مقدمة الترجمة

ما أن تقع عين القارئ – العادى والمتخصص – على غلاف كتاب يحمل عــنواناً – أو يتضــمن فى عنوانه لفظة "الإدمان" حتى يتملكه الضيق والضجر، وتتداعى إلى ذهنه أفكار متعددة متباينة – معادة ومكررة – تدفعه فوراً للإنصراف مــتأففاً دون أن يكلف نفسه أى عناء فى تصفح الكتاب أو حتى الإلمام بمحتوياته. وتــتداعى إلــى الذهن الكثير من الأفكار حول أنواع وتصنيفات المواد والعقاقير المخــدرة مصنفة حسب طبيعتها ومدى خطورتها، والنتائج والآثار المترتبة على اعتيادها وإدمانها.

كما أن كلمة الإدمان تستدعى إلى الذهن صوراً لأشخاص أقرباء وغرباء وقعــوا فــى براثن ذلك المرض اللعين، كما تقفز إلى الذهن فى حسرة بالغة تلك المآسى من فقد أفراد وتهدم منازل، وتعاود الذاكرة استرجاع تلك الحملات الهادفة إلى التوعية والتعريف بذلك الداء.

بــيد أن الأمــر فــى الواقع على خلاف ذلك كله – فكم هناك من آلاف المدمنين لم يتناولوا قط جرعة من مخدر أو عقار، آلاف من شخصيات مدمنة – بمعنى الكلمة – ولكن لا تستلفت الانتباه ولا تسترعى الاهتمام، تعيش بيننا – وقد نكــون أحد هؤلاء المدمنين ولا ندرى. بل كثيراً ما يؤصل المجتمع والأفراد لهذه الشخصــيات ممــا يعمــق من إدماناتهم. بل قد يحدث أو يشجع المجتمع بعاداته وتقاليده والقيم التى تسوده فى ترسيخ إدمان أفراده، ودفعهم دفعاً حثيثاً نحو الإدمان تحت دعاوى وشعارات زائفة ، فهناك الآلاف – بل الملايين – الذين لم يستخدموا عقاقير تعمل على تغيير حالاتهم المزاجية وعلى الحصول على الانتشاء.

فهناك الآلاف من مدمنى الطعام، مدمنى القمار، مدمنى الجنس، ومدمنى العمــل، بــل وحتى مدمنى المذاكرة.. فهناك الكثير ين الذين يعيشون حياة خاوية معزولة انفعالياً، محبطة، مخجلة، بائسة بسبب جمر الإدمان، ولكن بدون عقار أو مخدر.

فالإدمان هو أسلوب حياة لخلق مشاعر معينة تسبب تحولاً انفعالياً وعقلياً داخل الفرد. أسلوب ونمط باحث عن الإشباع وعن الحيوية والكمال، ناشئ من ضغوط الحياة اليومية.

هو بحث عن الإحساس بالألفة، ولكن بشكل غير منطقى، بحث عن علاقات ارتياح ولكن ليس مع أناس نشعر معهم بالألفة ونمتلئ بالارتياح فى صحبتهم – فالعلاقة الانفعالية الأولية لا تقام مع بشر، ولكن مع أشياء وأحداث. فهناك إزاحة واستبعاد للبعد الإنسانى الحى المتدفق.

فالإدمان هو علاقة حب وثقة بشئ أو حدث وليس ببشر ، حتى العلاقات بالبشر تتحول لدى الشخصية المدمنة إلى علاقات بأشياء، فالأفراد ينظر إليهم ليس باعتبارهم أناس، ولكن باعتبارهم "أشياء" بل أنه يعامل نفسه كشئ وليس ذات أو بشر، ولعل ذلك هو مايدفع الافراد إلى الابتعاد عن المدمن.

والإدمان هو سعى حثيث لتصدر الواجهة أو المجئ فى الصدارة – فالمدمن أولاً ورغباته أولاً، ثم يأتى بعد ذلك كل شئ. ولأن الأشياء والأحداث ليس لها رغبات – على عكس البشر – فإن المدمن فى علاقته بها يستطيع أن يكون فى الصدارة والمقدمة، وهذه خاصية جذابة فى الإدمان وللمدمن، فالأمر بالنسبة له هو أن الشئ أولاً والناس ثانياً.

وهناك فترات نكون فيها جميعاً عرضة لتشكيل علاقات إدمانية، مثلما يحدث بعد أى نوع من الفقد (فقد شخصى، فقد وظيفة، ممتلكات .. إلخ) . فهناك ألم تتضمنه عملية الفقد، وهناك حاجة إلى تعويض واستبدال العلاقة المفقودة. وأوضح مثال على ذلك هو التقاعد، حيث توضح الدراسات أن تلك الفترة تمثل خطورة بالغة للكثيرين، حيث تستبدل علاقة العمل المفقودة بعلاقة إدمانية (بالتليفزيون مثلاً أو الكحول).

إن الجاذبية الشديدة للعلاقة الإدمانية تكمن فى التغير المزاجى الذى تحدثه هـذه العلاقة ، فهى علاقة تعمل كل وقت ومضمونة، ولايمكن لأى علاقة إنسانية أن تكفل هذا النوع من الصيرورة والضمان.

كما أن هناك عناصر إغرائية أخرى فى العملية الإدمانية، فالإدمان عملية مقايضـة علـى وعود زائفة فارغة، وعد بالراحة، بالأمان العاطفى، بالإحساس الزائف بالإشباع والإحساس الزائف بالألفة مع العالم.

ويستلفت هذا الكتاب النظر إلى قضية هامة جداً، وهى أن المجتمع بقيمه قد يدفع أفراده نحو الإدمان – فالمجتمع مشغول دوماً بالانجاز، مشغول بأن يكون فى الصدارة – فهناك اندفاع دوماً لنصبح أفضل– فأن تأتى فى المرتبة الثانية فهذا حسن، ولكن لابد من حظ أفضل المرة القادمة – لتكون أولاً.

وتغيـب عـن بالنا حقيقة أننا كائنات إنسانية معتدلة – متوسطة – وحتى هـؤلاء الذيـن يحققون الصدارة فى جانب من حياتهم هم متوسطون فى جوانب أخـرى عديدة، ولا ضير أو سوء فى ذلك، ولكن لاينبغى لنا كأفراد أو مجتمعات التأكيد والإلحاح على تلك القيمة.

فخطـورة الإنشغال بأن نكون فى الصدارة هى أن ذلك يكون بمثابة قيمة إدمانـية – فالإنشـغال بالصدارة فقط يدفع بأنفسنا وبالآخرين نحو التطرف ونحو الإفراط، ومن ثم فإننا ندفع بالأفراد بعيداً عن الاعتدال وعن مراكز الاتزان.

ويـبدو الـتطلع نحـو الصدارة بجلاء فى علاقاتنا بأولادنا فى مراحله الدراسـية وماتتطلـبه مـن تأكيد على ضرورة إحراز المراكز الأولى أو مراكز الصـدارة – أليسـت هناك كليات قمة مثلاً – وهناك أيضاً مايقابلها – تلك قيمة إدمانـية تدفـع بأولادنـا نحو مايمكن أن نطلق عليه " مدمنى المذاكرة" Study alcoholic مثل مدمنى العمل.

وهناك كذلك قيمة مجتمعية أخرى – إدمانية أيضاً – وهى أننا كمجتمع مشـــغولون بالغايـــات والعائد فقط. فالإدمان يتعامل مع النتائج والعوائد، فالمدمن ينشغل دوماً بالعائد، وهو هنا التغير المزاجى والانتشاء، ويصبح المدمن متمركزاً حـــول العائد، وحينما يكون العائد شديد الأهمية، فإنه يغض الطرف عن الوسيلة، ويصـــبح الأمر هو كيف يصل الشخص إلى نقطة معينة. وإذا ما غض الشخص طـــرفه عـــن الوســـيلة فإنه يغض الطرف أو يطرح ضميره جانباً.[١] والغالبية منا لايســـتطع أن يطرح ضميره جانباً، لأننا تعلمنا أن ترفض ذلك، ولكن عندما يتعلم الشـــخص الإنكار فهو يتعلم أن يكون مدمناً. فالإنكار عنصر جوهرى موجود فى أى إدمان. ففى الإدمان ينبغى على الأفراد أن يطرحوا ضمائرهم جانباً وذلك على حساب أنفسهم وعلى حساب الآخرين.

ولهـــذا فعندما نخبر أفراد المجتمع ونعلمهم أن المهم هو العائد أو الغاية، فإنـــنا نعلمهـــم أيضاً أن ينكروا ضمائرهم فالوسيلة التى نحقق بها أهدافنا الخاصة ليست غاية فى الأهمية.

ونحـــن كمجـــتمع وكأفراد فإننا لا نضيع وقتاً كثيراً فى مناقشة الوسيلة، فنحـــن نـــريد معـــرفة النتيجة النهائية أو الغاية بصرف النظر عن الوسيلة لذلك. وبالنسبة للمدمن فإن قضاء الوقت فى مناقشة ومحاورة الضمير يعد بمثابة مضيعة لهـــذا الوقت، إن مايهم هنا هو التفعيل والحصول على الانتشاء، ولا يهم من الذى يداس عليه.

وفى الحقيقة ليس هناك فارق كبير بين أن تدوس على الناس لتصبح فى مكان الصدارة، وبين أن تدوسهم لتصبح منتشياً.

ولايفـــوت مؤلف الكتاب فى سياق تناوله للقيم المجتمعية الأخرى المهيئة لعملـــية الإدمان ، بالاضافة إلى ماسبق – أن يتناول قيمة إدمانية أخرى تتمثل فى الاعـــتقاد فى الكمال. فنحن نهيئ أنفسنا والآخرين لأن نكون فى حالة من الكمال بأى ثمن.

ويناقش المؤلف هذه النقطة بأن البشر ليسوا مخلوقات كاملة، ولن يكونوا كذلك أبداً. فإذا ما تحاورنا مع أنفسنا ومع الآخرين بأنه ينبغي أن نكافح طلباً للكمال، فإننا نعرض أنفسنا والآخرين لحياة ضاغطة جداً ومحبطة ومؤلمة. أننا ننأى بأنفسنا وبالآخرين بعيداً عن إنسانيتنا – حيث تكمن قوتنا وروحنا. إن محاولة أن نكون مخلوقات كاملة يخلق الوحدة، وحينما نشعر بالوحدة فإننا نكون أكثر عرضة لعملية الإدمان.

فحينما نحاول أن نكون آلهة – الكمال بعينه – سوف نفشل، وحينما نحاول أن نكون بشر فإننا ننجح حقيقة. إننا لن نستطيع أبداً أن نصبح آلهة، ولكن يمكننا أن نتعلم أن نصبح أفراد أكفاء.

ويسوق المؤلف عبارة معبرة عن ذلك المعنى من كتاب "الكحوليون المجهولون" تقول " إن حياتنا هي برنامج من التقدم الروحي وليس الكمال". فكثير من الألم ينشأ من جراء طلب الناس وسعيهم الحثيث نحو الكمال، كما أن الإجهاد الناشئ من تكريس الحياة للكمال يجعل العديد من الأفراد ينشدون الراحة المغرية المتواجدة في عملية الإدمان. فالكمال قيمة إدمانية، بينما التقدم والارتقاء قيمة إنسانية روحية ومعنوية. فالإدمان هو محاولة للتعامل مع أشياء تقدم لنا الوعد بالراحة، تقدم لنا الوهم بأنه بالإمكان تحقيق الكمال – وهنا الخطر كل الخطر.

إننا – كمدمنين – نميل إلى رؤية العالم شيئ يستخدم، بدلاً من أن نراه كوكباً مفعماً بالحياة نقيم معه جميعاً علاقة مودة وألفة ، وتؤكد بعض الثقافات على أننا ما أن نقيم علاقة مع الطبيعة فإن هذه العلاقة يتم تقديسها، وتعلمنا هذه الثقافات أننا جزء من الأرض والأرض جزء منا. وبهذا الأسلوب نتعلم أن الجانب الأكثر أهمية في العلاقات هو الاحترام المتبادل. وحينما نتبع هذه الأفكار فإنه يستحيل على أي فرد أن يكون وحيداً– مدمناً– حتى ولو لم يكن هناك آخر حوله، فالطبيعة دوماً حولنا – هناك دوماً "إله" لايتحول عنا أبداً – لايغيب – يحبنا – يدعمنا بمدد • ملاذ وسند، إذا عز الملاذ من البشر وغاب السند. لا وحدة ولا

خواء فى العلاقة به – لايطالبنا بالكمال ، بل يدعونا لمواصلة السير نحو الارتقاء للوصول إلى السكينة والصفاء– صفاء الروح والجسد.

ويـــتعرض المؤلف إلى قيمة أخرى شديدة السلبية والخطورة وتشيع فى المجـــتمع وهى تقدير قيمة الإفراط. فإذا كان شئ واحد حسن، فإن شيئان أحسن. وهـــنا يصــــبح الإفراط والتطرف رمزاً للمكانة فى المجتمع. والإدمان يدور حول الإفراط – فالمدمن يحب أن يجمع ويكنز أكثر، فهو دائماً مايحاول الحصول على الكثـــير بقـــدر مـــا يستطيع بدءاً من إخفاء زجاجات الخمر إلى الحسابات السرية بالبـــنوك. فهـــو يعـــانى خوفاً شديداً من نفاذ المخدر– ولو كان الطعام – إنه فى الحقـــيقة خـــوف من الهجر والتخلى، فالمدمنين يهجرون ويتخلون عن الكثير فى حياتهم– القيم الإيجابية، الاصدقاء، احترام الذات .. إن خوفهم الأعظم أن الشئ قد يهجرهم رغم أن ذلك مستحيلاً. فالأشياء لا تستطيع أن تهجر الأفراد، بل الأفراد هم الذين يهجرون الأشياء ويتخلون عنها.

ولكن ماذا عن الشفـــــاء ؟

يـــرى الـــبعض أن المدمنيـــن متمركزين حول ذواتهم. ولكن العكس هو الصـــــحيح، فالمدمنين متمركزين حول المدمن داخلهم على حساب الذات. ومن ثم فإن الشفاء يحتم أن يكون هناك إعادة تكريس للذات. أو بعبارة أخرى، فإن الذات ينبغى أن تستعيد أهميتها مرة أخرى.

فالشفاء هو عملية من قبيل التمركز حول الذات، إن العبارة المدونة على الميدالـــيات الـــتى وزعـــت علـــى المدمنين الذين تم شفائهم فى الذكرى السنوية لإقلاعهم عن الشراب هـــى : " **لكى تملك ذاتك كن صادقاً** " تلك هى بداية الشفاء: **العناية بالذات والعلاقة مع الذات .**

فالعلاقـــة المستمرة مع الذات والآخرين تبدأ وتنمو من خلال الإخلاص، والاخـــلاص يخلـــق الثقة ، والثقة تخلق الأمان، والشفاء يعتمد على الأمان. فلكى ننمو ونتطور فإننا بحاجة إلى بيئة آمنة للذات.

ومـــا تكـــاد تبدأ علاقة آمنةً ، بأنفسنا، حتى يكون الشخص مستعداً لبدء الانفـــتاح والامـــتداد للخارج طلباً للمساعدة، ويحدث نوعاً من التحدى للإنسياب الداخلـــى للإدمــــان. حيث تبدأ علاقات ألفة ومودة وثقة بالآخرين، ويمتلئ المدمن بإحساس آمن أن الآخرين لن ينهوا ارتباطهم به.

ويبدأ كثير من المدمنين الشفاء بالانتقال من علاقة بالذات، إلى بدء علاقة مـــع قوة روحية عليا - - حيث لا يزال التعامل مع الناس مخيف جداً - ومن ثم فإن تشكيل علاقة مع قوة روحية عليا غالباً ما يكون هو مكان البدء الطبيعى لأن يـــتجرأ الانسان بالخروج نحو العالم. ألا تتذكر توبة العصاة والرجوع إلى الله. ثم تبدأ علاقات طبيعية بالآخرين تتشكل ويبدأ المدمن يشعر بداخله أنه مرتبط بهؤلاء الآخريـــن الذيـــن يستجيبون له، ويشعر بالارتباط بالآخرين الذين يشاركونه نفس الخبرة فى جماعة العلاج.

وهكـــذا رويـــداً رويداً، يشكل المدمن فى طور الشفاء علاقات تقوم على مساعدة الآخرين بدلاً من استخدامهم - أى معاملتهم كأشياء - وهنا يشعر بالأهمية مـــرة أخـــرى، ويتشكل لديه إحساس بتقدير الذات، ويدرك أن لديه شئ ما يمنحه لمساعدة الآخرين ، مثلما يفعلون معه. وبالتالى يسعى إلى اللقاءات داخل جماعات الشـــفاء حيـــث يسعد الآخرين لرؤيته .. ويبدأ نوعاً من المنطق الطبيعى ، وليس المـــنطق الادمـــانى - يستعاد مرة أخرى، ويتعلم الفرد أن عملية الشفاء الطبيعية موجودة وتكمن فى العلاقات المخلصة الأمينة.

كذلـــك نجد أن المدمن فى طور الشفاء يعاد تجديده مرة أخرى من خلال علاقاته تلك مع الآخرين فى اللقاءات العلاجية الجماعية، ويبدأ فى تشكيل علاقات مـــع مـــبادئ ومفاهـــيم موجودة فى الشفاء - مبادئ ومفاهيم مثل التسليم، التقبل، الإخلاص، الايمان، الرعاية، الصلاة، التوسط واليقظة الروحية. وتصبح هذه المبادئ جزء من ذات المدمن فى طور الشفاء.

أمـــا المــــبادئ من قبيل الكذب والاخفاء والانكار، فإنها تصبح جزءاً من المدمــــن القابع داخل الفرد، ولأن المدمن فى طور الشفاء يتعلم كيف يقيم علاقات مـــع المفاهــــيم والمــــبادئ الصحية، فإن الذات يعاد تجديدها. ويبدأ المدمن يشعر بالســــعادة والســــكينة والســــلام بداخله، لأنه قد أصبح فرداً جديراً بالاحترام مرة أخرى. إنه صار مخلصاً له مبادئ تخدمه.

إن الشفاء هو اختيار وامتياز. وأجمل عنصر فى الشفاء هو أن نوهب قوة الاختــــيار . وعـــندما يخــــتار المدمـــن أن يصبح شخصاً فى طور الشفاء ويسلك كشخص فى طور الشفاء، فإنه يعلم نفسه المسئولية الذاتية والعناية الذاتية والرعاية الذاتية – إنه يعلم نفسه اختيار الحياة. مكتوب فى أحد الكتب المقدسة: " أنا أمنحك الحياة، أمنحك الموت، فاختر الحياة" هذا هو معنى الشفاء من الإدمان.

ويقول المولى عز وجل:

"ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها – قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها"

(سورة الشمس ، آية ٧: ١٠)

المترجـــــم

د/ أنسى قاسم

مدينة نصر – القاهرة

مارس ٢٠٠٥



الجزء الأول

الإدمان كعملية

الجـــزء الأول
الإدمان كعملية

لقد تعددت وتباينت معانى الإدمان على مر السنين. فنجد مثلاً أنه قد وصف باعتباره نقيصة خلقية ، نقص فى قوة الإرادة ، إنعدام القدرة علـــى مواجهة العالم، مرضاً بدنياً أو روحيـــاً. ولو كنت فرداً من أسرة أو صديق لمدمن متمرس فقد تكون لديك أساليب أشد وضوحاً لوصف ماهية الإدمـــان. وعموماً فإن كل الوصوف والمعانى المقدمة هنا بها عناصر أو جانب مـــن الحقيقية عن طبيعة الإدمان .

وفي الصفحات القليلة المقبلة سوف نقدم وصفاً لوجهة نظرنا حـــول الإدمان . ولنبدأ بافتراض أساسى عن غالبية البشر : كل الكائنات الإنســـانية تقريباً لديها رغبة عميقة متأصلة فى أن تشعر بالسعادة ، وأن تجـــد ســـكينة العقل والروح ، وفى بعض الفترات مر حياتنا يصـــادف أغلبنـــا هـــذا الكمـــال مـــن سكينة وجمال، ثم سرعان ما يتبدد ذلك ، ثـــم يعـــود مـــرة أخرى..... وهكذا. وحينما تفارقنا هذه السكينة فإنه يعترينا إحساس خفيـــف من الحزن والأسى . إن هذه العملية هى إحدى الدورات الطبيعيـــة للحيـــاة والتى لا يمكن أن نتحكم فيها.

وهناك أشياء بوسعنا أن نفعلها لنساعد على إستمرار تلك الدورات ، بيد أن الجانب الأكبر من هذه الدورات يظل خارج نطاق التحكم ، بمعنى أنه ينبغى علينا جميعاً أن نكابدها. فإما أن نستطيع تقبل هذه الدورات والتسليم بها والتعلم منها ، أو نقاومها ونحاول أن نكون سعداء طيلة الوقت .

ومن ثم فإنه يمكن النظر إلى الإدمان باعتباره محاولة التحكم في هذه الدورات غير القابلة للتحكم. فحينما ينغمس المدمن في شئ ما أو حدث بعينه لإحداث تغير مزاجي مرغوب فإنه يعتقد على المستوى الانفعالي أنه يستطيع التحكم في هذه الدورات ، وفي البداية هو يستطيع ذلك، فالإدمان في الأساس هو محاولة التحكم وتحقيق هذه الرغبة .

وينبغي النظر إلى الإدمان باعتباره عملية تطورية ، ينبغي النظر إليه باعتباره مرضاً يخضع لتطور مستمر من بداية محددة – رغم عدم وضوحها – تجاه نقطة نهاية .

ويمكن أن نعقد مقارنة بين الإدمان والسرطان . فلكي نفهم كل أشكال السرطان المختلفة ، فإنه من المجدي أن نفهم ما هو شائع في هذه الأشكال المختلفة . إن ما تشترك فيه جميع السرطانات هو عملية متشابهة – تكاثر للخلايا لا يمكن التحكم فيه – ومن فإنه ينبغي أن نفهم ما هو شائع في كل أشكال الإدمان وعملية الإدمان : **إنه بحث بعيد المنال وعديم الجدوى عن الكمال والسعادة والسكينة من خلال علاقة بشئ ما أو حدث ما.**

وبصرف النظر عن ماهية الإدمان ، وعلى الرغم من تواجد أنواع عديدة من الإدمانات ، فإن كل مدمن ينغمس في علاقة بشئ ما أو حدث ما ليحدث تغيراً مزاجياً مرغوباً فنجد أن :

- مدمن الكحول يخبر التغير المزاجي بتناوله الشراب مع أصدقائه أو جيرانه.
- ويخبر مدمن الطعام التغير المزاجي بتناوله كميات كبيرة من الأكل.

- والمقامر الإدمانى يخبر التغير المزاجى بوضعه الرهانات فى مباريات كرة القدم مثلاً ثم مشاهدة وانتظار نتيجة الحدث فى التليفزيون.
- أما سارق المحلات فإنه يخبر تغير المزاج بالاستيلاء وسرقة الملابس من المتاجر ·
- ويتصفح مدمن الجنس الكتب الجنسية ليخبر هذا التغير المزاجى ·
- ونجد التغير المزاجى يحدث لدى المبذر الإدمانى بالولع والإسراف فى الشراء (رغم قلة موارده).
- أما مدمن العمل فإنه يخبر تغيراً مزاجياً باستمراره فى العمل حتى ولو كان عليه مغادرة العمل لأمر هام بالمنزل ·

وعلى الرغم من أن كل الأشياء أو الأحداث السابق وصفها تتباين فى نواحى عديدة ، إلا أنها عموماً تشترك فى إنها تحدث التغيرات المزاجية المرغوبة لدى المدمنين الذين ينغمسون فيها ·

إتساع مجال الإدمان :

كان ينظر إلى الإدمان نظرة قاصرة محدودة ، والسبب وراء ذلك هو أن معالجة الإدمان ميدان حديث جداً . حيث بدأ تطور علاج الإدمان بشكل علمى ملحوظ مع بداية من أطلق عليهم "الكحوليون المجهولون(*)"

(*) .A.A جمعية منع المسكرات. انشأها عام ١٩٣٥ طبيب من أكرون وسمسار من نيويورك كلاهما مدمن سابق بقصد تأهيل الكحوليون المزمنون. ومنذ نشأتها اتسعت الجمعية لتصبح حركة عالمية من مبادئها: الإيمان بالله – النقد الذاتي الصريح إرادة الاعتراف بالأخطاء التي ارتكبت في حق الأخرين وتصحيحها – الثقة في بني البشر التفاني في تخليص أولئك الذين يرغبون في التغلب على إدمانهم يجعلهم أعضاء في المنظمة باعتبارهم ممتنعين ناجحين (المترجم).

Alcoholics Anranymous (A . A) عام ١٩٣٥ – وكان الاهتمام منصباً على نوع خاص من الإدمان هو الكحولية . وفى المقابل بدأت معظم المجالات الآخرى للدراسة بنوع من المعرفة العامة بالموضوع ، وبتقادم الزمن أصبح التركيز نوعياً أكثر فأكثر .

لقد بدأت معارفنا عن الإدمان بنوع معين من الإدمان هو الكحولية ، ولكنها بدأت الآن تتجه نحو مساعدة أناس يعانون من أشكال أخرى مختلفة من الإدمان . وإلى جانب ذلك فإن مجال الإدمان لم يتم ارتياده بواسطة جماعة من المتخصصين ، بل بواسطة أناس قد عانوا هم أنفسهم من أحد أشكال الإدمان .

ونظراً لتنامى معرفتنا بطبيعة الإدمان من خلال هؤلاء الرواد ، فقد وجد أن مبادئهم للشفاء كانت مجدية أيضاً فى مساعدة أناس يعانون من أشكال آخرى من الإدمان. ولأن المعرفة مشاع فقد استخدم هؤلاء الأفراد تلك المبادئ فى الشفاء. وهكذا جاءت البداية للمقامرين المجهوليين ، والمخدرين المجهولين (مدنى المخدرات) Narcotics Anranymous والشرهيين المجهولين، ومدمنى الجنس المجهولين، وسارقى المحلات المجهولين، والمبذرين المجهولين، إلى جانب جماعات العون الذاتى ذات الأثنى عشر خطوة Twelve step self – help groups.

وفى الوقت الراهن، فإن مجالنا هو التعلم مرة آخرى. فقد بدأنا طرح تساؤلات جديدة نحاول أن نجد لها حلولاً:

لماذا تعمل مبادئ معينة للشفاء بفعالية كبيرة لكل هذه الجماعات المختلفة فيما يبدو؟ السبب الواضح وراء ذلك هو أنه تتم معالجة نفس المرض – الإدمان – ولقد بدأنا نرى هناك أنواع جديدة من الإدمان، وبالرغم من اختلافها، إلا أنها أكثر تشابهاً – وهذا الكتاب عن تشابهها.

التفعيـــل Acting out:

دعونا نصف باختصار ما المقصود "بالتفعيل" نظـراً لأنــه ســوف يستخدم كثيراً خلال هذا الكتاب .. التفعيل هو أنغماس المدمن فى سلوكيات أو وساوس عقلية إدمانية(*).

ومن أمثلة ذلــك:

- طواف مدمنى الجنس بناحية من بلدة أو منطقة بغية الإيقاع بالبغايا.
- قيام المقامرين الإدمانين بتأمل ودراسة شكل السباق.
- تفكير الشرهين الإدمانين فى الـذهاب لمحـلات متنوعـة لشـراء الأطعمة، واعتقادهم أن البائعين قد بدأوا يسيئون الظن بهم؟
- ولع المبذرين الإدمانين بشراء الأشياء الحديثة.

إن التفعيل بالنسبة للمدمن هو أسلوب لخلق مشاعر معينة تسبب تحـول انفعالى وعقلى داخل الشخص. إنه ذلك التحول الذى يبغيه المدمن. وباستخدام التفعيل سواء بالأفكار أو من خلال السلوك الفعلى يتعلم المـدمن أن يخلـق مشاعر بأنه مسترخى، مثار أو متحكم. ويستطيع كذلك أن يخلـق مشـاعر خوف ونفور من الذات، وخجل وكراهية للذات، بل أكثر من ذلك، أن المدمن يحصل على وهم بأنه متحكم بسبب التفعيل.

وهنا يصبح الإدمان بمثابة محاولة لخلق إحساس انفعالى بعيداً عـن الحياة . ويعتقد المدمنين على المستوى الانفعالى أنهم مشبعين. وغالبـاً مـا يصفون الانتشاء الناشئ من التفعيل الإدمانى باعتباره فترة يشعرون فيها أنهم

(*) كلمة Narcotics مشتقة من الكلمة اليونانية Nar Kotikos وتعنى مانع الألم (المترجم).

مفعمين بالحيوية وفى حالة من الكمال. وهذا حقيقى فى المراحل المبكرة من عملية الإدمان . فالتفعيل الإدمانى هو وسيلة للهرب من الضغوط اليومية للحياة ، وأحياناً من الخجل والألم الناشئ من جراء العملية الإدمانية ذاتها.

التعزيز من خلال التجنب

إن الإدمان وتغير المزاج الناشئ من التفعيل هو عملية شديدة الإغراء . فالمدمن يتم إغرائه انفعالياً باعتقاده أنه يمكن أن ينال تعزيزاً بواسطة أشياء أو أحداث معينة.

حقاً أننا نستطيع أن نحصل على راحة مؤقتة من الأشياء والأحداث ، بيد أنه لا نستطيع أن نحصل على تعزيزاً حقيقياً منها . فجميعنا يتحتم عليه أن يتعامل مع أقضية وألام واحباطات وذكريات لانبغى بالأخرى أن نواجهها. ففى بعض الأوقات ، نستخدم أشياء أو أحداث لنتجنب مواجهة أشياء بعينها. والاختلاف بين هذا والإدمان هو أن الإدمان أسلوب حياة يفقد فيه الفرد المدمن التحكم ويصبح أسيراً لحالة من التجنب الانفعالى للحياة .

فالمدمنون يؤجلون أمور الحياة كأسلوب لتعزيز أنفسهم. وجميعنا لديه هذه الامكانية لتشكيل علاقات إدمانية مع عدد من الأشياء أو الأحداث المختلفة، وخصوصاً أثناء الأوقات العصيبة عندما نتلقى وعداً بالتخفف والارتياح .

ونظراً لأن المدمنين يحاولون تعزيز أنفسهم من خلال تجنب الواقع وتجنب المسئولية ، فإن الإدمان يصبح وسيلة غير فعالة لتعزيز الذات . كل ما هنالك هو أن التغير المزاجى الناشئ من التفعيل يخلق فقط وهماً لدى المدمن أنه معزز

- مدمن الطعام يمرح بعد مشاجرة مع زوجته ويجد وهم السكينة ، ويشعر للحظة بالامتلاء بدلاً من الخواء ، وفى هذه الأثناء يجد إحساساً شديداً بالارتياح •
- يستغرق المقامر الإدمانى فى الحدث ويشعر بالإثارة والثقة فى نفسه . وهنا هو يعرف أنه قد اختار الفائز بعناية •

ورويداً رويداً يبدأ المدمنون فى الاعتماد على العملية الإدمانية طلباً للاحساس بالتعزيز ولتحديد هويتهم . وتصبح حياتهم هى نوع من المواصلة لإدمانهم •

المنطق الانفعالى:

يبدأ الإدمان كوهم انفعالى. ويترسخ هذا الوهم لدى المدمن قبل المحيطين به أو حتى قبل أن يدرك هو نفسه أن هناك علاقة إدمانية قد تشكلت . ويبدأ المدمن فى بناء نظام دفاعى يصون به نظام الاعتقاد الإدمانى من هجمات الآخرين ، ولكن بعد أن يتوطد الإدمان تماماً على مستوى انفعالى. ثم يعرف المدمن على مستوى عقلى وفكرى أن ليس هناك شئ يمكن أن يحقق له الإشباع الانفعالى. فلقد سمع الكحوليين ذلك القول المأثور القديم " **أنك لاتستطيع الهرب فى زجاجة** " . كما يعرف مدمنى العمل " **أن هناك أشياء فى الحياة أكثر من مجرد العمل** " . ويعى المبذر الإدمانى " **أن السعادة لاتبتاع بالمال** " •

إن الإدمان يبدأ عميقاً جداً داخل الشخص • وتدور المعاناة التى تحدث للشخص على مستوى انفعالى . فالألفة – إيجابية أو سلبية – هى بمثابة خبرة انفعالية. فالمدمن يخبر هذا الاخساس بالألفة ولكن بشكل غير

منطقي. فالإدمان هو علاقة إنفعالية مع شئ أو حدث ، ومن خلال هذه العلاقة يحاول المدمن إشباع حاجته إلى الألفة . وعندما ننظر للموضوع بهذا الشكل ومن هذه الزاوية يبدأ منطق الإدمان في الوضوح.

- فعندما يشعر مدمنى الطعام بالحزن ، فإنهم يتناولون الطعام ليشعروا بالتحسن .

- وعندما يشعر الكحوليون أنهم لا يستطيعون كظم غيظهم ، فإنهم يتناولون كأسين من الشراب ليستعيدوا رباطة جأشهم .

فالإدمان منطقى جداً يسير وفق تتابع منطقى ، بيد أن هذا التتابع يقوم تماماً على ما أسميناه "بالمنطق الانفعالى"، وليس على منطق عقلى. فمحاولة فهم الإدمان باستخدام منطق عقلى سوف تصيب الشخص بالاحباط وتجعله متأثر بالمدمن. ولعل ذلك يوضح علية عدم فعالية العلاج بالكلام (حديث شخص عن شخص مع المعالج أو المرشد) فى إقناع المدمن أن ينهى علاقاته الإدمانية الهدامة .

ويمكن أن نوجز المنطق الانفعالى فى العبارة التالية :
" إننى أريد ما أريد وأريده الآن " . فالحاجات الانفعالية غالباً ما تتسم بالإلحاح وقهرية شديدة. ويعمل المنطق الانفعالى على إشباع هذا الإلحاح حتى وإن لم يكن ذلك محط الاهتمام المفضل للشخص . ولنأخذ مثالاً على ذلك:

- يحدث المقامر الإدمانى فى نفسه أنه قد اضطر للمقامرة ، فقد أمضى يوماً شاقاً فى العمل وهو غير شاعر بالارتياح. ولذا فهو يتفحص شكل السباق ليجربه ويريح مشاعره ، ويظل يحدث نفسه أنه لن يقامر أكثر من ذلك هذا الأسبوع . بيد أنه وأثناء مراجعة شكل السباق ، يبدأ منطق المدمن الانفعالى يخبره أنه قد عثر على ضالته

المنشــودة (أى الحصـــان الرابح مثلاً) . ويقول المدمن محدثاً نفسه " لمـــاذا لَــم أر ذلــك مـــن قــبل ؟ " سيكون من الحمق أن أضيع هذه الفرصــــة! وهكـــذا يصبح منقسماً على نفسه – جانب من نفسه يصدق "الشـــئ الأكـــيد الــرابح " ، وجانـــب آخر يذكره بوعده أنه لن يقامر ، ويســتفحل الضـــغط الانفعالـــى . ولأن الإدمـــان يعنى إشباع الحاجات الإنفعالـــية وتخفـــيف الضـــغوط الإنفعالـــية ، فإنه فى النهاية يجب أن يــذعن ويرضـــخ لدافعـــه، وخصوصاً بعد أن يقنع نفسه أنه من الحمق أن لا يغتنم هذه الفرصة فيقامـــر.

فالمـــنطق الإدمانـــى يشطر الفرد حيال نفسه – فهذا المنطق من الممكن أن يكـــون جـــذاباً جـــداً وخـــادع فـــى الـــوقت ذاته – وهناك عبارة فى كتاب الكحولـــيون المجهولـــون تقـــول " تذكر أننا نتعامل مع كحول (مخدر) جذاب، خـــادع ، محيـــر ذو سطوة"!! وأعتقد أن هذه هى أحد الأساليب الواقعية لوصف المنطق الإدمانى الموجود فى كل أنواع الإدمانات: جذاب، محير، ذو سطوة.

الإدمان أكثر من مجرد علاقة ارتياح:

عـــادة مـــا تكون علاقات الناس بالأشياء أو الأحداث " علاقات ارتياح". وهـــذا يعنـــى أننا نتعامل مع الأشياء طلباً لراحتنا . هذه العلاقات بالأشياء تجعل حياتـــنا أكثـــر ســـهولة وأكثر راحة. ومعظم الأفراد يقيمون علاقات ارتياح مع نفـــس الأشـــياء التى يدمنها المدمنون. ومن الطبيعى أن لا يكون أرتباطاً انفعالياً بهـــذه العلاقـــات ولا وهمـــاً بالألفة . إلا أن الأمر مغاير تماماً بالنسبة للمدمن ، حـــيث تكـــون هـــناك أهمية أكثر للشئ أو الحدث نظراً لأن المدمنون يحاولون إشـــباع حاجـــاتهم الانفعالـــية وحاجـــاتهم للألفة من خلال هذه العلاقة بالشئ أو الحـــدث، بحـــيث تصـــبح هـــذه العلاقـــة فى نهاية المطاف هى بمثابة العلاقة

الانفعالية الأولية لهم . ونظراً لأنهم يخبرون تغيراً مزاجياً فإنهم يبدأون فـى تصديق أن حاجاتهم الانفعالية قد تم إشباعها. وهذا هو الوهـم.

إن العلاقات بالأشياء هى فى حقيقة الأمر علاقات راحة، كما سـبق القول، فما من مرة يبدأ الشخص يعتمد على شئ أو حـدث طلبـاً للثبـات والاستقرار الانفعالى ، فإنه يرسى أساساً لعلاقة إدمانية بهذا الشئ أو الحدث.

وعند هذه النقطة أود أن أقدم تعريفاً للإدمان، قد يكون مغـايراً لأى تعريف فى مجال الاعتياد الكيمائى . وهذا التعريف هـو :

الإدمان هو علاقة حب وثقة مرضية بشئ أو حدث:

الإدمان " علاقة مرضية " . ماذا يعنى ذلك ؟
المرضية هى الانحراف عن حالة الصحة أو السواء . فحينما يوصف شخصاً ما بأنه مريض ، فإننا نعنى أنه قد انحرف وابتعد عما يعد سواء . ومن ثـم فإن كلمة " مرضية " تعنـى "اللاسـواء" . وعليه فإن الإدمان هو علاقة لا سوية بشئ أو حـدث .

إن كل الأشياء لها وظيفة سوية مقبولة اجتماعياً. فالطعام للتغذيـة، والمراهنات (المقامرة) للتسلية والإثارة(*)، والعقاقير تساعد فى التغلب علـى المرض – تلك أمثلة للوظائف السوية المقبولة لهـذه الأشـياء و الأحـداث. واستخدام أى فرد لهذه الأشياء بطريقة مقبولة أجتماعياً ينبغى أن ينظر إليـه باعتباره علاقة سوية صحية بها . أمافى الإدمان ، فنجد أن المدمن يحييد عن هذه الوظيفة السوية والمقبولة اجتماعياً للشئ ، ويقيم علاقة مرضـية أو لا سوية معه . فيؤدى الطعام ، المقامرة ، العقاقير وظائف جديـدة . فالمـدمن ينمي علاقته بشئ ما متطلعاً إلى إشباع حاجاته – وهذا هو جنون الإدمان .

(*) ذلـك فى الثقافة الغربية فقط – وليس ملائما فى ثقافتنا العربية (المترجم).

فالناس فى العادة يشبعون حاجاتهم الانفعالية وحاجاتهم للألفـــة مـــن خـــلال روابط أو صلات حميمة بالناس وبأنفسهم وبمجتمعهم وبقوة روحية أعظـــم وأكبر منهم(**). ومن خلال تآلف وتركيب متوازن لهذه العلاقـــات يحصـــل الناس على إشباع وتعزيز انفعالى صحى.

الإدمان انسحاب للداخل:

إن تلك الوسائل السوية لتحقيق الألفة تتضمن الاتجاه إلى والاقبـــال على الحياة .فنحن نقوم بتعزيز أنفسنا وإنعاشها بالاتجاه للخارج والإقبال على الآخرين وكذلك الاتجاه للداخل نحو أنفسنا – أما فى الإدمـــان فـــإن حركـــة المدمن تكون فى الغالب داخلية تماماً حتى تصل إلـــى درجـــة الانســـحاب. فالإدمان يوجد داخل الشخص ، وعند ما يرتبط المدمنين بادماناتهم ينسحبون. وحينما يستغرقهم الإدمان أو يتصرفون بأساليب إدمانية ، فإن ذلك يضطرهم للانسحاب وعزل أنفسهم عن الآخرين . وكلما تزايد واستمر الإدمان أكثـــر قلما يشعر الفرد بالقدرة على إقامة علاقات ذات معنى مع الآخرين.

فالإدمان يجعل الحياة موحشة ومنعزلة جداً، ويخلق لـــدى المـــدمن مزيداً من الحاجة نحو التفعيل . فحينما يتألم المدمن فإنه يبحث عن الإدمان. فحينما يخلق الألم حاجة إنفعالية ، فإن المدمن يتحول إلـــى الإدمـــان طلبـــاً للراحة، مثلما يلجأ شخص ما إلى قرين أو صديق حميم أو إلى معتقدات دينية طلبا للراحة. وبالنسبة للمدمن فإن التغير المزاجى يمنحه الوهم بأن حاجة ما قد تم إشباعها •

(**) مثل العلاقة بالخالق مثلاً (المترجم).

كيف يعامل المدمنين أنفسهم والآخرين

نظراً لأن الإدمان هو بمثابة المرض الذى نجد فيه أن العلاقة الأولية للمدمن تكون بأشياء أو أحداث وليست بأناس ، فإن هناك تغيرات سوف تطرأ.

ونظراً لأنه يتم التعامل مع الأشياء بحثاً عن متعتنا الذاتية لجعل الحياة أيسر، فإن المدمنين ينقلون هذا النمط من الارتباط بالأشياء إلى الأسلوب الذى يتفاعلون به مع الناس. وبالنسبة للمدمن المستغرق فى الإدمان فإن الناس تصبح بمثابة أشياء أحادية البعد يتعامل معها . وبمرور الوقت تصبح هناك طبيعة ثانية للمدمن تتمثل فى أنه يعامل الناس باعتبارهم أشياء.

*فنجد مثلاً مدمن الجنس يرى الناس باعتبارهم موضوعات أو أشياء جنسية أولاً ، وكأناس ثانياً . ويصبح الناس من حول المدمن قلقين، محبطين، غاضبين من كونهم يعاملون باعتبارهم أشياء وليسوا بشر.

وفى النهاية تؤدى معاملة الناس كأشياء إلى عزلة أكثر عن الآخرين. وكما يعامل المدمنين الآخرين يعاملون أنفسهم أيضا ، فهم يعاملون أنفسهم كأشياء ، ومن ثم فإنهم يعرضون انفعالاتهم وعقولهم وأجسادهم وأرواحهم لمخاطر عديدة مختلفة – فكثيراً منهم يعيشون على مستويات عالية الخطورة من الضغط . ونظراً لاستمرارهم فى معاملة أنفسهم كأشياء ، فإن ذلك يؤدى بهم إلى شكل ما من الإنهيار.

الأشياء قابلة للتنبـؤ:

من خلال علاقتهم بشئ أو حدث يبدأ المدمنين فى الثقـــة وتصـــديق التغير المزاجى الحادث بواسطة الإدمان ، نظراً لأن الشئ ثابت ويمكن التنبؤ به . وهذا هو الجانب الإغرائى للإدمان . مثلاً :

- لو فرض وكنت مدمناً لعقار ما وتتناول هذا العقار ، فإنـــك ســـوف تخبر تغيراً مزاجياً يمكن التنبؤ به ٠
- ولو فرض أنك قد أدمنت المقامرة ، وبدأت تقامر فإنك سوف تخبـــر تغيراً مزاجياً يمكن التنبؤ به ٠

ونفس الشئ يصدق على مدمنى الجنس والعمـــل والإنفـــاق، أو علـــى أىأناس يعانون من أى نوع آخر من الإدمان . فالإدمان يجعلهـــم يخبـــرون تغيراً مزاجياً يمكن التنبؤ به ، وبالتالى فهو قابل للتصديق. وأحد تعريفـــات قابلية التصديق هو "أن شخصاً أو شيئاً يمكن الاعتماد عليه". ويعتمد المدمنين بالفعل على التغير المزاجى ويحدث لهم هذا التغير بالفعل. وعلـــى الجانـــب الآخر ، فإن الناس قد لايكونوا مواتين للمدمن دائماً، بمعنى أنهم قد لا يقدمون له ما يقدمه الإدمان – أى التغير المزاجى المنشود فمثلاً:

- قد تكون فى إحتياج إلى عون أو مساعدة انفعالية، ومن ثم تذهب إلى صديقك الحميم ، فتجده فى حاجة أشد منك للعون الانفعالى(*). وبهذه الطريقة الشاذة تكون الأشياء بالنسبة للمدمنين أشياء يعتمد عليها أكثر من الناس ٠

(*) وهو ما يعبر عنه المثل الشائع " جيبتك يا عبدالمعين تعين لقيتك عايز تتعان (المترجم).

فلو نشأت فى أسرة مدمنة فإنك قد تتعلم أن لا تثق بالناس . وسوف يعرضك ذلك لوهم الراحة المغرى والذى يخلقه التغير المزاجى الذى يمكن التنبؤ به فى الإدمان.

تفضيلات فى غير محلها:

يرغب المدمنين فى أن يكونوا أولاً ويسعون ليأتوا فى الصدارة . وتصبح رغباتهم هامة تماماً. ولأن الأشياء ليس لها رغبات أو حاجات ، فإن المدمن فى علاقته بشئ يستطيع أن يأتى فى المقدمة قبل الشئ . وهذه الخاصية جذابة جداً للمدمن ، وتتناسب تماماً مع نظام الاعتقاد الناشئ من المنطق الانفعالى . ولنتذكر أن المدمن المستغرق فى الإدمان لا يثق فى الناس . فهو يثق فى الإدمان ، أما الثقة بالناس فهى تهديد للعملية الإدمانية. فالأمر بالنسبة للمدمن هو أن الشئ أولاً والناس ثانياً .

نحن جميعاً ننشد الإشباع ونبحث عن العلاقات التى تمنحنا ذلك الإشباع . أما الإدمان فهو مشكلة علاقة ، إنه علاقة هدامة ولكنها علاقة إلتزام.

- فقد يندمج إثنان من الناس فى علاقة هدامة ، هذه العلاقة لا تشكل أى معنى منطقى بالنسبة للأخرين المحيطين بهما ، ولكن هذه العلاقة تستمر لسنوات .

ويمكن وصف الإدمان بنفس الأسلوب ، إلا أن المدمن يقيم علاقة هدامة بشئ أو بحدث وليس بشخص .

فالإدمان فى مراحله الأولى هو محاولة لاشباع الفرد انفعالياً. وهو عملية سوية صارت منحرفة . فغالبية الصداقات تبدأ بإرتباط إنفعالى ، وهى

تقوم على إشباع الحاجات الانفعالية . والإدمان هو أسلوب مرضى لمحاولـة الوصول إلى هذا الإشباع . مثلاً :

- المقامر الإدمانى لا يطارد الفوز أو المكسب ، على الرغم مـن أن ذلك هو ما يقوله لنفسه. فما يثق فيه المدمن ويعتمد عليه هو الوعـد الزائف والإحساس الزائف بالإشباع الناشئ من الانشغال بالمقـامرة وتغير المزاج الذى يمكن التنبؤ به ٠

متى تتشكل العلاقات الإدمانيـة:

هناك فترات نكون فيها جميعاً عرضه لتشكيل علاقـات إدمانيـة ، مثلما يحدث بعد أى نوع من الفقدان (فقدان شخص ، شئ ، وظيفة ....الخ) فهناك ألم تتضمنه عملية الفقد وهناك حاجة إلى تعويض واسـتبدال العلاقـة المفقودة . والمثال الجيد على ذلك هو التقاعد (الإحالة على المعاش) ٠ حيث توضح الدراسات أن تلك فترة خطيرة للكثيرين ، حيث يمكن استبدال علاقة العمل المفقودة بعلاقة إدمانية . فالناس يتقدمون فى السن ويرحل الأصـدقاء (بالانقطاع أو بالموت) ، ويبدأ هؤلاء المتقاعدين فى تشكيل علاقات إدمانيـة بالتليفزيون مثلاً أو بالكحول أو العقاقير الأخـرى . ويثقون فى هذه الأشياء مدركين أنها ستكون موجـودة غـداً ٠

والأحداث التالية تمثل قائمة بالفترات التى يمكـن أن يكـون فيهـا الشخص عرضة لتشكيل علاقات إدمانية :-

- فقدان شخص محبوب (وكلما كانت العلاقة وثيقة كلما كان التغيـر أكبر).
- فقـدان المكانـة.

- فقدان المثل العليا والأحلام.
- فقدان الصداقات.
- التحديات الاجتماعية الجديدة أو العزلة لاجتماعية (مثل الانتقال لمجتمع جديد).
- هجرة الأسرة ٠

الاغرائية فى الإدمان:

إن الجاذبية الشديدة للعلاقة الإدمانية تكمن فى التغير المزاجي الذى تحدثه هذه العلاقة . فهى علاقة تعمل كل وقت ومضمونة . ولا يمكن لأى علاقة إنسانية أن تكفل هذا النوع من الضمان . ويكون ذلك حيثما يكون هناك معنى لعنصر الثقة فى الإدمان. فالمدمنين يثقون أنهم سوف يخبرون تغيراً مزاجياً إذا ما قاموا بأداء سلوكيات بعينها ٠

- فمدمن الطعام يمكنه أن يتحكم مؤقتاً فى حياته وفى الطريقة التى يشعر بها من خلال إتخام نفسه بالطعام (التهامه بكثرة) وهكذا يستشعر المدمن من خلال التفعيل احساساً بالتحكم . ويساعد ذلك على مجاهدة ومجابة الاحساس الشامل بفقدان القوة وصعوبة القياد التى يستشعرها المدمن على مستوى شخصى أكثر وأعمق ٠

وهناك عدة عناصر إغرائية فى العملية الإدمانية . فالإدمان عملية مقايضة على وعود زائفة وفارغة : الوعد بالراحة ، الوعد بالآمان العاطفى، الاحساس الزائف بالإشباع والاحساس الزائف بالألفة مع العالم ٠

- فالمقامــر الإدمانـــى لا يطارد الحدث (القمار) ذاته، بل يطارد ما يمثله هذا الحدث انفعالياً: أى رمز الإشباع ٠

إن الخطـــورة هـــنا ليست فى العلاقة بشئ معين فحسب ، ولكن الخطورة هـــى أن نطـــارد هذا الشكل من الخداع . فالحصول على الإشباع الانفعالى من خـــلال شـــئ أو حدث هو الوهم ٠ ومن الخداع أن نعتقد أن شيئاً أو حدثاً يمكن أن يجلـــب أكثـــر من مجرد تغير مزاجى مؤقت . بل أن خداعاً مستمراً من هذا الـــنوع يمكـــن أن يحـــدث علاقة إدمانية جديدة مع شئ آخر ٠ فالأشياء – كما يعـــرف كـــل المدمنين – يمكن أن تستبدل بسهولة – فالانتشاء يحدث فى أشكال متعددة.

- فالمقامـــر الإدمانـــى لا يطـــارد المكسب ، فلو كان المكسب ذو أهمية لـــتوقف المقامـــر عـــن المقامـــرة متـــى فاز . ولكنه يطارد الحدث أو الفعـــل، الإثـــارة ، اللحظة ، وفى نهاية المطاف هو يطارد الخسارة ، لأن ذلـــك يتـــيح لـــه ســـبباً للمطاردة أو المقامرة مرة أخرى . (تحت شعار أريد أن أعوض الخسارة).

وهـــناك لـــوحة لـــدى صـــديق تحمل عبارة بليغة تعبر بصدق عن إغراء الإدمان تقول:

"خداع الناس عمل خطير، ولكن حينما تخدع نفسك فذاك هو الهلاك".

خطأ فادح من أجل الألفة:

إنفعالـــياً ، يحصـــل المدمنـــين علـــى القوة والألفة ممتزجين ببعضهما البعض. فالتفعيل خبرة شديدة جداً[*] للمدمن لأنه يتضمن تحدياً للذات.

(*) المقصود بالشدة هنا شدة الخبرة وقوتها (المترجم).

- فمدمنى الطعام يبتاعون حقيبة مأكولات ويأتون على معظم محتوياتها ثم يتقيأون بعد ذلك ، تلك خبرة قوية شديداً جداً لهم .

- ومدمنى الجنس يدخلون محلات بيع الكتب الجنسية ، ويعرفون أنهم لن يغادروا هذه المحلات قبل ممارسة الجنس مع شخص غريب ، ويعرفون أنه قد يقبض عليهم ، تلك خبرة قوية شديداً جداً

- والمقامرين الإدمانين يشاهدون مباراة ويعرفون أن الفريق الذى وقع الاختيار عليه ينبغى أن يفوز ، ولذلك يرهنون منزلهم مثلاً ، هذه خبرة قوية شديدة جداً .

فأثناء عملية التفعيل قد يشعر المدمن بالحيوية وباستثارة شديدة وخجل شديد وفزع شديد ، ويستشعر ذلك كله بشدة جداً . وهو يستشعر الإرتباط القوى باللحظة بسبب هذه الشدة . ومع ذلك فالشدة ليست هى الألفة ، رغم أن المدمن يحصل عليهما ممتزجان معا مرة تلو الأخرى . فالمدمن يخبر خبرة شديدة ويعتقد أنها لحظة ألفة (وهذا خطأ فادح) .

- فمدمن الشراب (الكحولى) يرى علاقاته برفاق الشرب باعتبارها علاقات شخصية عميقة جداً، ثم يراهم ينصرفون كأنهم ليسوا بأصدقاء عندما لا يكون هناك شراب . لقد تعلمت الكثير عن الفارق بين الشدة والألفة من أبنة أخى ذات الخمسة عشر ربيعاً والتى مرت بفترة من حياتها خلطت فيها بين الشدة والألفة – فهى كانت غارقة تماماً فى حب صبى فى فصلها ، ولديها يقين أنهما سيتزوجان ، بل لقد حددت بالفعل كم عدد الأطفال الذين سوف ينجبونهما وما هى أسمائهم. هنا سيكون من الهراء أن نحاول محادثتها ومناقشتها فى هذا الأمر بعيداً عن معتقداتها الانفعالية . فجميعنا يعرف أنها مخدوعة بالشدة ، فما تستشعره هو شدة كبيرة وليست ألفة شديدة .

فالمراهقة هى فترة تعلم الاختلافات بين الشـــدة والألفـــة. فـــالمراهقون يصنعون وعود الصداقة من أجل الحياة ، ويضعون خططاً مستقبلية شـــاملة مع الأصدقاء، ثم سرعان ما تخبو هذه الخطط مع الوقت . إن جزء من مـــا هية أو جوهر الألفة يجب أن يحدث بمرور الوقت ، فالألفة ليســـت مجـــرد لحظة، بل هى بالأحرى لحظات تجمعت واتحدت معـــاً بمـــرور الوقـــت . والمراهقون عادة ما يحيون اللحظة ، وبالمثل يحيا المدمنين اللحظة الراهنـــة مستخدمين منطقاً أنفعالياً. ويسلك المدمنين بشـــكل انفعـــالى شـــأنهم شـــأن المراهقين. وغالباً ما يوصفون كالمراهقين فى السلوك والاتجاه . وفوق كل هذا ، فإن كثيراً من المسائل والأمور التى يتصارع معها المدمنين هى نفس المسائل والأمور التى تواجه المراهقين . والاختلاف هو أن المدمنين يظلون متشبثين بمرحلة المراهقة فترة طويلة ما دام هناك استمرار لمرضهم.

الأشياء والأحداث التى يتم إدمانها:

ماهو القاسم المشترك فى الأشياء والأحداث المختلفة (الأكل، المقـــامرة، العقاقير، الجنس) التى يمكن أن يدمنها الأفراد ؟ إنه قدرتها على إحداث تغير مزاجى إيجابى سار. ويحدث ذلك حيثما يجد الفرد أن هناك إمكانية إدمانيـــة لشئ ما أو حدث ما.

إن كل من غسيل الأطباق والمقامرة هى أحداث ، غيـــر أن غســـيل الأطباق لدى غالبية الأفراد يحدث تغيراً مزاجياً ممتعاً بشكل ضئيل جـــداً . وكذلك نعرف أن اللبن والكحول هى مواد ، غير أن الناس لا يدمنون اللـــبن لأنه ليس له نفس نوعية التغير المزاجى مثل الكحول . وهكذا فإن الشـــئ أو الحدث يتطلب أن تكون له القدرة على إحداث تغيراً مزاجياً إيجابياً وســـاراً حتى تصبح له إمكانية إدمانية.

إن تيسر شئ ما وتوافره يساعد على تحديد ما إذا كان الناس سوف يختارون هذا الشكل من الإدمان . فالمقامرة فى حالات كثيرة هــى خــروج على القانون ، ومن ثم ففى هذه الحالات فإن أفراد أقــل ســوف يشــكلون علاقات إدمانية بهذا النشاط (أى المقامرة) .

وبقدر ما تكون الأشياء أو الأحداث الإدمانية متاحة ومتيسرة ، بقدر ما سيكون عدد الناس الذين يشكلون علاقات إدمانية معها أكبر . فالطعام مثلاً متاح بوفرة ، والأكل هو حدث يشكل عديد من الناس علاقة إدمانية به .

ويمكن للفرد أن يحول وينقل العلاقة الإدمانية من شئ لشــئ آخــر ومن حدث لحدث آخر . وهذا التحول من شئ إلى شئ يساعد علــى خلــق الوهم " بأن المشكلة قد حظيت باهتمام" بينما الأمر في الواقع هو أن مشــكلة خطيرة قد حلت محل آخرى، ولنأخذ أمثلة على ذلك :-

- قد يتوقف المدمن عن استخدام عقار " الامفيتــامين " والماريجوانــا ولكنه يستغرق تماما في الشراب.

- قد ينمى مدمن الكحول الذى شفى، ولكنه لايتقبل شخصيته الإدمانية، ببطء علاقة إدمانية مع الطعام ، ويزداد وزنه خمســون أو ســتون رطلاً ويظل منعزلاً انفعالياً مثلما كان عندما كان مستغرق في شراب الكحول.

إن المدمنين فى حاجة لأن يدركوا أنهم أحياناً ما يريدون أن يتفاعلوا مع العالم من خلال إدماناتهم ، وقد يريد المدمنين عند مواجهة الضغط أن يقيموا صلة بشئ ما بدلاً من الناس أو بدلاً من الجانب الروحى داخلهم .

وبمجرد ما تتطور الشخصية الإدمانية ، فإن المدمن النشط أو المدمن الذى شفى سيرى العالم بمنظور مختلف . وكأى مرض ، فإن الإدمان هــو

بمثابة خبرة تغير الناس بأساليب وأشكال دائمة مستمرة . ولعل ذلك يوضـــح ويؤكد على أهمية انتظام الناس فى مرحلة الشفاء فى حضـــور اجتماعـــات ولقاءات الإثنى عشر خطوة ولقاءات العون الذاتى على نحـــو منـــتظم ، لأن المنطق الإدمانى يظل عميقاً بداخلهم ، ويتحين الفرصة ليعيد تأكيد ذاته بنفس الشكل أو بشكل آخر مختلف . ويستمر المدمنين الذين هم فى مرحلة الشفاء فى التردد على اللقاءات ويمارسون البرنـــامج لأنهـــم لايزالـــون مـــدمنين. **فالشفاء الحق هو القبول المستمر للإدمـــان والترشـــيد المســـتمر للشخصية الإدمانية فى أية صورة تأخذها.**

ونظراً لطبيعة الإدمان التقدمية فإنه ينبغى النظـــر إليـــه باعتبـــاره متصل. فبعض الناس يتأرجحون على خط دقيـــق بـــين إســـاءة الاســـتخدام والإدمان لوقت طويل ، فكل الأشياء أو الأحداث التى تحدث تغيراً مزاجيـــاً إيجابياً وساراً يمكن أن تستخدم أو يساء استخدامها كجانـــب مـــن الإدمـــان. فالإدمان يختلف عن إساءة الاستخدام الدورى أو المتتابع. وهـــذا الاخـــتلاف سوف يصبح أكثر وضوحاً فى الصفحات التالية حيث تتم مناقشة الشخصـــية الإدمانية: التغيرات المختلفة التى تحـــدث للمـــدمنين، ولعـــالمهم، وللنـــاس المحيطين بهم.



الجزء الثاني
مراحل الإدمان

الجزء الثاني
مراحل الإدمان

قبل أن نتناول مراحل الإدمان الثلاثة دعونا نناقش مفهوم العمليـــة . فأنا أستخدم نموذج عملية فى هذا الكتاب لتعريف الإدمان . وتتضمن العملية حركة ، نمو ، تغير . فالعملية تتضمن حركة فى اتجاه معـــين ، وتتضـــمن بداية ونهاية محتملة . فالعملية هى تدفق وإنسياب ، تحرك من نقطة لأخرى. وهكذا حينما أناقش الإدمان بوصفه عملية ، فإننى أعنى تدفقاً وحركـــــة.

كما يمكن النظر إلى العملية بوصفها رحلة ذات بداية وتتحرك فـــي اتجاه، هذا الاتجاه قد لا يكون واضحاً تماماً ، ولكنه موجود .

فالعملية هى مجموعة خبرات تشير إلى تغيير معين. والإدمان هـــو مجموعة خبرات تشير إلى حركة نوعية فى اتجاه نوعى مسبباً سلسلة مـــن التغيرات التى تحدث داخل الشخص. وذلك من خلال جماع هذه الخبـــرات والتغيرات التى نكون قادرين على وصف الإدمان مـــن خلالهـــــا.

ولأن الإدمان يتطور ، فإنه يصبح أسلوباً للحياة . وبدلاً من أن يكون جامداً فإنه يتغير بأستمرار . ولأنه يتغير فإنه يحدث تغيرات للفـــرد الـــذى يعانى منه . ولأننا سنتناول بالدراسة مراحل الإدمان ، فإننا سنتناول عمليـــة معينة – العملية الإدمانية – الرحلة الإدمانية .

المرحلة الأولى: التغير الداخلي

قبل أن يخامر الانسان شعوراً أو يعرف أن هناك مشكلة ، فإنه سوف تحدث تغيرات عديدة عميقة داخل شخصية الفرد – فالإدمان يُغير الناس بأساليب دائمة مستمرة ، ففى المرحلة الأولى ستتحول الشخصية باستمرار . فالإدمان له من القوة ما يجعله يحول ويبدل شخصية الفرد والآخرين باستمرار .

وعندما يدخل الناس فى دائرة العملية الإدمانية فإن معظمهم إما سيستمرون فيها بقية حياتهم أو سيصلون إلى نقطة حيث – بمساعدة الآخرين – يختارون شعورياً أسلوب حياة آخر يسمى " الشفاء " . والإدمان شأنه شأن عديد من الأمراض الأخرى ينمو ويتطور داخلياً لوقت طويل قبل أن يصل لمرحلة يتم إدراكه فيها سواء عن طريق المدمن نفسه أو عن طريق الآخرين .

كيف يبدأ الإدمان ؟

تبدأ الرحلة بمرور الشخص بخبرة الانتشاء (السكر) – تغير الحالة المزاجية – الناتجة عن سلوكيات معينة مع أشياء أو أحداث.

- فالرحلة بالنسبة للمقامرين الإدمانين تبدأ حينما يشعرون بتغير مزاجى تسببة الإثارة والحدث الخاص بالمكسب لأول مرة .

- وتبدأ الرحلة لدى المبذرين الحوازيين حينما يجدون أن حالاتهم المزاجية يمكن أن تتغير من خلال شراء شئ ما . وتبدأ

الرحلة لدى الكحوليين حينما يصبحون ثمالى (سكارى) لأول مرة ويكتشفون أن شيئاً ما يمكن أن يجعلهم يشعرون بالاختلاف.

- أما فاقدى الشهية فتبدأ لديهم الرحلة حينما ينتابهم الاحساس بـالتحكم الذى يسببه عدم تناول الطعام • إننا جميعاً — حتى غير المـدمنين نخبر ونمر بتغيرات مزاجية مشابهة، ولكن بالنسبة لمن يتوقع إدمانه فإنهـا تكون خبرة جديدة وشديدة. وفي حال تغير الحالة المزاجية يوجد وهم التحكم، وهم الراحة، وهم الكمال.

وغالباً ما تكون خبرات تغير الحالة المزاجية هذه شديدة جداً بالنسبة للمدمن . وتوضح البحوث فى مجال إدمان الكحول والمقامرة أن الخبـرات الإدمانية القليلة الأولى للشخص غالباً ما تكون ممتعة جداً وشديدة جداً ، ومن ثم تكون خبرة الثمالة (السكر) عميقة جداً •

- فنجد أن عديد من المقامرين الإدمانيين فى خبراتهم المبكرة قد حققوا مكسباً كبيراً ، أو أشتركوا مع شخص ما قد حقق مكسباً كبيراً.

- كما يستطيع عديد من الكحوليين أن يصفوا وصـفاً دقيقـاً مفصـلاً خبرات جرعاتهم الأولى بعد تناولها بوقت طويل •

إن خبرات الثمالة تجلب المعرفة بأنه يمكن من خلال العلاقة بشئ أو حدث أن تتغير مشاعر الفرد . ويتحول الناس إلى الإدمان حينمـا يقـررون أنهم لا يحبذون حالاتهم الحالية ، وينشدون خبرة ما تغيـر مـن حـالاتهم المزاجية •

ولكن ليس كل من يبحث عن تغير الحالة المزاجية مـدمناً.فـبعض الناس قد يسيئون استخدام الأشياء أو الأحداث لفترة من الزمن ، ثم يتحولون بعد ذلك إلى وسائل أخرى لإشباع حاجاتهم وعند التحول أو الرجوع للشئ أو

الحدث طلباً للراحة والتخفف ، يجد الفرد الوهم الأساسى الذى يقوم عليه الإدمان وهو : إيجاد الراحة من خلال الأشياء .

العلاقات الطبيعية

هناك علاقات طبيعية يحتاج الناس ممارستها طلباً للمساندة والتعزيز والتوجيه والحب والنضج الانفعالى.

١- الأسرة والأصدقاء :

فمن خلال العلاقات مع الأسرة والأصدقاء نشبع حاجتنا للألفة يوماً بعد يوم . فنحن ننمى إحساساً أفضل بأنفسنا من خلال التغذية المرتجعة التى نتلقاها من هؤلاء . ومن خلال علاقتنا بالأسرة والأصدقاء فإننا ننمى كذلك إحساساً بأهمية الآخرين ، فهم فى حاجة إلينا مثلما نحتاجهم . نتعلم كيف نمد يد المساعدة لهم وكيف نتلقى منهم المساعدة . نتعلم كذلك الاحساس بالمسئولية ، ونتعلم معرفة كيف أن تصرفاتنا تؤثر فى الآخرين وكيف أن تصرفات الآخرين تؤثر فينا .

إننا فى علاقاتنا بالأسرة والأصدقاء نتعلم كيف نحقق الاعتماد الصحى(*).

٢-القوى الروحية العليا

إن لدينا يقين وإيمان بوجود قوة روحية خارج أنفسنا ، أعظم منا . وتختلف هذه الروحانية من شخص لآخر . وقد تكون هذه القوى الروحية العليا لدى البعض آله مقدس، وقد يكون الآله لدى البعض الآخر هو الطبيعة

(*) أعتماد شخص على شخص آخر بشكل سوى (المترجم).

أو جماعة تدعيمية حميمة من الأصدقاء. ومن خلال العلاقة بهذه القوى الروحية العليا نتعلم أن نفهم ونتقبل النظام والانسياب الطبيعى . نتعلم أن نعى المساحة الهامة التى نحتلها داخل العالم وبين الكائنات الحية الأخرى . نتعلم كذلك أننا مجرد جزء من البشرية ٠

وهكذا فإننا نتعلم كيف ننظر إلى العالم وإلى أنفسنا بطريقة واقعية . وكذلك نطور علاقة يمكن أن نركن إليها حينما لا تكفى الأسرة والأصدقاء ، أو يتعذر وجودهما لسبب ما. نتعلم أن نؤمن ونثق فى هذه العلاقة . نتعلم أن نملك الإيمان الذى يعنى أنه لا ينبغى أن نحيا مجرد اللحظة . نتعلم أن نؤمن ونثق بأنه ستكون هناك لحظات قادمة من الصفاء وإحساس بالسعادة .

٣-الـــذات :

إننا نتعلم من خلال علاقة رعاية أنفسنا تعزيز الذات ، والقدرة على حب أنفسنا ورؤيتها باعتبارها أحد الموارد التى نلجأ إليها فى أوقات الشدائد. ومن خلال العلاقة بأنفسنا نستطيع أن نتعلم الكثير عن التغير والتحول سواء الايجابى أو السلبى. ولأننا نعى أنفسنا ونتفاعل معها ، فإننا ندرك إمكانياتنا الواسعة على التغير. ومن خلال علاقة الرعاية بأنفسنا فإننا نتعلم أن نعتنى بالآخرين ونتصف بالحلم معهم . إن العلاقة التى نقيمها مع أنفسنا تنقل بشكل ما إلى كل علاقاتنا الأخرى ٠

٤-المجتمـــع المحلـــى :

إننا نتعلم من خلال علاقاتنا بالمجتمعات المحلية المختلفة التى نحيا فيها – مثل مجتمع الأسرة ، العمل ، مجتمع الشفاء، تحمل المسئولية تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين . نتعلم أن ننظر إل العلاقات من خلال إطار أرحب :

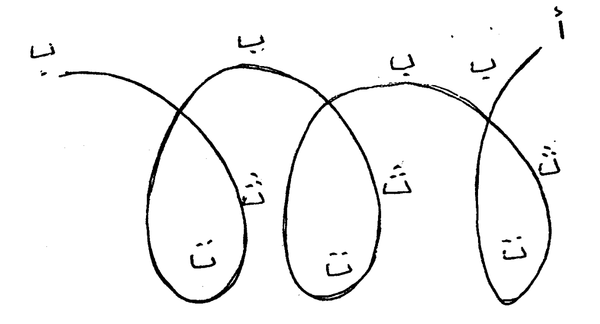
نتعلم أن نساهم ، أن نأخذ ، أن نعطى ونتلقى الرعاية من هؤلاء الذين لم نقابلهم ، نتعلم أن نعتمد على بعضنا البعض .

وإذا لم ينمى الناس علاقات من خلال هذه الجماعات الأربعة ، فإنهم يلجأون إلى أنماط آخرى من العلاقات . وهنا يحدث الإدمان - فالإدمان هو علاقة بشئ أو حدث تتم داخل الشخص - إن القاسم المشترك لكل هذه العلاقات الطبيعية الأربعة هو أن الأفراد يتواصلون مع أنفسهم بالداخل ويتواصلون كذلك مع الآخرين بالخارج . ففى العلاقات الطبيعية هناك ارتباط بالآخرين - فعل من العطاء وفعل من الأخذ . أما فى الإدمان فهناك فعل من الأخذ وحسب . فالعلاقات الطبيعية تقام على إرتباط انفعالى بالآخرين ، أما الإدمان فإنه يقام على عزلة إنفعالية .

الدورة الإدمانية:

إن البداية الحقيقية لأى علاقة إدمانية تكون عندما يعاود الشخص البحث مراراً عن وهم الراحة والتخفف ليتجنب مشاعر أو مواقف غير سارة. وهذا هو التعزيز من خلال التجنب - وهو أسلوب غير طبيعى للاعتناء بحاجات الفرد الانفعالية . وعند هذه النقطة يبدأ المدمنين فى التخص من العلاقات الطبيعية وما تجلبه من راحة ، ويستبدلون هذه العلاقات بعلاقة إدمانية .

ومن ثم يبحث المدمنين عن الصفاء من خلال شئ أو حدث. وتلك هى البداية للدورة الإدمانية . وإذا ما أردنا أن نرسم شكلاً للإدمان فإننا سنجد هناك حركة لولبية تنحدر لأسفل عدة انحدارات وانخفاضات.



أ = ألـــم ، ب = شعـــور بالحاجة إلـــى التفعيل ت = التفعيـــل ، وبدايـــة شعور بالتحســـــن

ث = ألم ناشئ من التفعيل ، ب = شعور بالحاجة إلى التفعيل ، ت = تفعيل وبداية شعور بالتحسن وهكذا.

ونجد أن هذه الدورة تسبب اشتياق انفعالى (رغبة إنفعالية شـــديدة) تظهر فى صورة إنشغال عقلى . حيث يصبح الشعور بعدم الراحة علامـــة على التفعيل لدئ المدمن وليس علامة على الارتباط بـــالآخرين أو بذاتـــه . وغالباً ما يكون مقدار الإنشغال العقلى مؤشر على الضغط النفسى فى حيـــاة المدمن . فبعض الإدمانات تسبب اعتياداً وتحدث أعراضاً جسمية تقوم على الانسحاب (كما هو الحال مع الكحول والعقاقير الأخرى) . ويبدى العديـــد من المدمنين الآخرين الذين تم شفائهم – مدمنى الجنس ، مـــدمنى القمـــار ، مدمنى التبذير – أعراضاً جسمية حينما يتوقفوا عن التفعيل . وســـواء كـــان ذلك جزءاً من عملية الحزن من جراء العلاقـــة الإدمانيـــة أو أن أعـــراض

الانسحاب الحقيقى غير واضحة – فمن المحتمل أن تكون مزيجاً من الاثنان. ويبدى المدمنين الذين توقفوا عن التفعيل شعوراً بالتهيج والعصبية ، ويمكن أن تستمر هذه الأعراض لشهوراً قليلة .

الشخصية الإدمانية :

إن العنصر الأكثر أهمية في المرحلة الأولى هو بزوغ وظهور الشخصية الإدمانية . وأعتقد أن تلك فكرة شديدة الأهمية تم التعبير عنها فى هذا الكتاب – ويكمن السبب وراء ضرورة فهم فكرة الشخصية الإدمانية هو أن الشخص فى النهاية يشكل علاقة اعتماد مع شخصيته الإدمانية.

وبمجرد أن تتأصل الشخصية الإدمانية داخل الشخص ، فإن الشئ أو الحدث المعين يكتسب أهمية أقل . وحينما تكون الشخصية الإدمانية مسيطرة تماماً ، يستطيع المدمنين (وغالباً ما يفعلون) تبديل موضوعات الإدمان عندما تتغير التفضيلات أو عندما يقعون في مشاكل مع الموضوعات . ويعرف المدمنين الذين يبدلون موضوعات الإدمان أنها طريقة فعالة للتخلص من الناس وراء ظهورهم .

ومن الأهمية بمكان أن يفهم المدمنين الذين تم شفائهم الشخصية الإدمانية لأنها سوف تظل معهم طوال الحياة . وبشكل ما فإن هذه الشخصية سوف تبحث دوماً عن شئ أو حدث لتشكل معه علاقة إدمانية . وبشكل ما ، فإن هذه الشخصية سوف تمنح الشخص دوماً الوهم بأن هناك شيئاً أو حدث يمكن أن ينعشهم ويعززهم.

إن مصطلح " الثمل الجاف " يصف شخصاً تسيطر على حياته شخصية إدمانية دون وجود أى عقار . ولا يزال الثملين الجافين يتقون فى

العملية الإدمانية. وينزعون أنفسهم من العلاقات الطبيعية التى يحتاجونها لكى يتم تعزيزهم ٠

- ففى برامج الشفاء من إدمان الكحول يحتـاج الأفـراد أن يفهمـوا بوضوح أنهم معرضون لتشكيل علاقة إدمانية محتملة بشئ أو حدث آخر – الطعام مثلاً – وبالنسبة لهؤلاء الأفراد فإن إعتدالهم يتطلـب بعداً جديداً : فبدلاً من ترشيد علاقتهم بالكحول فقط ، فإنهم فى حاجة كذلك لأن يتعلموا كيف يرشدون الجانب الإدمانى فى أنفسهم ٠

لقد تم الاسترشاد هنا بمثال الكحول والطعام نظراً لأنه مـن الشـائع لدى مدمن الكحول الذى تم شفائه إن يصبح مـدمناً للطعـام . فقـد قابلـت أشخاصاً حققوا زيادة فى الوزن – خلال فترة ثلاث أو أربع سـنوات مـن مغادرة مركز علاج الكحولية – حوالى خمسون أو ستون رطلاً وكانوا غير سعداء ومنعزلين انفعالياً مثلما كانوا يوم التحاقهم بالمركز طلبـاً للعـلاج . ولنستشهد بما يقوله أحد هؤلاء الأشخاص : " إننى أجد نفسـى الآن أتنـاول الطعام لنفس الأسباب التى كنت أشرب من أجلها : إننى وحيد، خـائف. إن عديد من هؤلاء الأفراد الذين يواظبون على الحضور لجمعية منع المسكرات يديرون برامج جيدة للشفاء ، وحياتهم أفضل كثيراً ، غير أن هناك شئ مـا يقف حجر عثرة فى طريقهم للصفاء – إنه إدمان آخر . وعند فهم الشخصية الإدمانية ، حتى فى الشفاء ، فإن كلمات من قبيل "جذاب ، محيـر ، قـوى" يتضح معناها الحقيقى . إنها العلاقة الإدمانية داخل ذات الفرد والتى يحتـاج المدمن الذى تم شفائه أن ينهيها ، وليست مجرد العلاقة بشئ . ويحدث ذلك حينما يحل الشفاء التام ٠

تطور الشخصية الإدمانية :

إن أساس الشخصية الإدمانية يوجد داخل كل الأشخاص. إنه يوجد فى الرغبة الطبيعية لتحقيقه خلال الحياة بأقل قدر ممكن من الألم وأكبر قدر ممكن من المتعة . إن هذا الأساس الإدمانى يكمن فى خلفتنا أو سلبيتنا وعدم ثقتنا بالآخرين وبالعالم ، سواء كان تشاؤمنا كبيراً أو صغيراً ، صادقاً أو غير صادق. ولا ضير فى ذلك، فمن الطبيعى أن نملك هذه المعتقدات إلى حد ما.

بيد أنه عندما تسيطر هذه المعتقدات على أسلوب حياة الأفراد – مثلما يحدث فى الإدمان – فإن الأفراد يقعون فى اضطراب. فهناك أشخاصاً أكثر قابلية للإدمان . وهؤلاء هم الذين لايعرفون كيف يقيمون علاقات صحية وتعلموا أن لا يثقوا بالناس . ويكمن السبب الأساسى وراء ذلك فى الطريقة التى عاملهم بها الآخرين أثناء نموهم ، فلم يتعلموا قط كيف يرتبطون بالآخرين ، وكيف يرتبط بهم الآخرين .

فإذا ما نشأت فى أسرة كان الارتباط فيها مجرد كلمة ، وليس واقعاً معاشاً ، فإنك تكون أكثر عرضة بكثير لتشكيل علاقة إدمانية . ويرجع ذلك إلى سببين: الأول، أنك قد تعلمت أن تنأى بنفسك عن الناس بدلاً من تعلم الارتباط بهم. والسبب الثانى، أن التنشئة فى هذا النوع من الأسر يترك الفرد فى فراغ عميق ، موحش يريد أن يملئه . وهنا يقدم الإدمان الوهم بالامتلاء والإشباع . وإذا ما نشأت فى أسرة يُعامل فيها الناس وكأنهم أشياء بدلاً من كونهم أناس ، فإنك قد تعلمت بالفعل منطقاً إدمانياً . إن الجانب المحزن لدى عديد من هؤلاء الأفراد أن العديد منهم يناضل بشدة فى الشفاء ، فالشفاء

بالنسبة لهم ليس استعادة ذات أكثر صحة، بل هو الحاجة إلى نمو شخصـــية جديدة.

فالإدمان هو اعتقاد فعال فى وإحالة ذات الفرد لأسلوب حياة سلبى . فالإدمان يبدأ ويتطور حينما يتخلى الشخص عن الأساليب الطبيعية لإشـــباع الحاجات الانفعالية ، من خلال الارتباط بأناس آخرين ، بجماعـــة محليـــة ، بذاته ، بقوى روحية عليا . إن التخلى المتكرر للذات لصالح أو فـــى أتجـــاه الانتشاء (السكر) الإدمانى يجعل الشخصية الإدمانية تنمو وتكتســـب قـــوة بشكل تدريجى .

إن تطور الشخصية الإدمانية يشبه شخصاً يصحو كل صبح ويقـــول لنفسه أثناء النهار "لماذا الانزعاج والقلق ؟ إن الحياة قاسية " وكلمـــا يـــردد الناس ذلك ، كلما يطورون أسلوب حياة وشخصية تتخلى عن الحياة . وفـــى كل مرة يختار المدمنين القيام بالتفعيل بطريقة إدمانية ، فانهم يقولون لأنفسهم شيئاً من هذا القبيل :

- أننى فى الحقيقة لست محتاجاً للناس .
- لست مضطراً لأن أواجه شيئاً لا أريد مواجهته .
- إننى خائف من مواجهة مشكلات الحياة ومشكلاتى .
- إن الأشياء والأحداث أكثر أهمية عندى من الناس .
- إننى أستطيع أن أفعل ما أريد ، متى أشاء ، ولا يهم من يؤذيه ذلك.

وهذا الأسلوب من التفكير يشكل نمطاً يدعم بـــه الشـــخص ويعـــزز باستمرار نظام الاعتقاد الإدمانى الموجود بداخله . ويبدأ تغيـــر الشخصـــية

الطفيف فى الحدوث . وفى معظم الحالات فإن هذه التغيرات تكون طفيفة في الحقيقة وتزيد من إغرائية الإدمان وذلك عبر فترات زمنية تدريجية طويلة.

الخجـل:

وبمرور الوقت وباستمرار الشخص فى التفعيل وعندما يصبح مستغرقاً ومبتعداً انفعالياً عن الآخرين، تبدأ الشخصية الإدمانية تبدى سيطرة أكثر على الحياة الداخلية للشخص. وعند هذه المرحلة سوف يبدأ الشخص الذي يعانى من الإدمان فى الشعور " بجذبة " داخلية . وقد يأتى ذلك فى صورة إنعدام الراحة الانفعالية أو وخزات ضمير . وهنا يبدأ الإدمان في إحداث نتيجة لم تكن فى الحسبان – يحدث الخجل . ويحدث ذلك لدى المدمنين بشكل شعورى ولا شعورى معاً ، ولكنه أكثر على المستوى الشعورى . وكلما ينشد المدمنين الراحة والتخفف من خلال الإدمان ، كلما يبدأون فى الشعور بالخزى والخجل وكلما يشعرون بحاجة إلى تبرير العلاقة الإدمانية لأنفسهم .

ويترتب على هذا الخجل فقدان إحترام الذات ، وتقدير الذات والثقة بالذات ، وتأديب وضبط الذات ، والاعتداد بالذات وحب الذات . وفى البداية قد يكون الخجل هو نوع من عدم الارتياح العام . ذلك هو الثمن الأول الذى يدفعه المدمن مقابل العلاقة الإدمانية . ويبدأ الشخص يستشعر خجلاً وخزياً من جراء علامات فقدان السيطرة التى تتبدى داخله . وقد يكون هناك حدثاً عرضياً لفقدان السيطرة السلوكى ، ولكن فى المرحلة الأولى تحدث الأشكال الأساسية لفقدان السيطرة على مستوى انفعالى، عقلى . ويكون الشخص أكثر مثيلاً للشعور بالسوء من جراء الانسحاب الداخلى من الآخرين . ونظراً لأن الشخص يبدأ ببطء ليصبح أكثر ارتباطاً والتصاقاً بشئ أو حدث ، فإنه يكون

هنك إنسحاباً إنفعالياً تدريجياً من علاقات الألفة بالناس وبالقوى الروحية العليا.

أين تنشأ الشخصية الإدمانية :

يبدأ الإدمان فى خلق الشئ ذاته الذى يحاول المدمن تجنبه – أى الألم – وعند حدوث الألم ، فإن هذه العملية تخلق أيضاً حاجة إلى دوام العلاقة الإدمانية . **ويبحث المدمن عن ملاذ من ألم الإدمان بالتوغل أكثر فى العملية الإدمانية** . وينشد السعادة والصفاء في الانتشاء (السكر)، ولكن نظراً لأن المدمن قد بدأ ينسحب بعيداً عن ذاته وعن الآخرين ، فإنه لا يستطيع أن يدرك أن الألم الذي يستشعره يخلق بواسطة التفعيل.

وقبل أن تتبدى بكثير مظاهر إنعدام قدرة الشخص على السيطرة سلوكياً ، فإن الشخص يخوض ويخسر عدة معارك على المستوى الانفعالى مع المدمن القابع داخله ، حيث تحقق الشخصية الإدمانية سيطرة كاملة . وهنا تبدأ الشخصية الإدمانية تطورها على المستوى الانفعالى . وهذا هو الجانب الأول من شخصية الفرد الذى يصبح محكوماً بالعملية الإدمانية .

إن المدمنين يتصرفون مثل الأطفال الصغار – فإذا ما بدى لهم أن هناك شيئاً جيداً فإنهم يقومون به . يستكشفونه ، ويتبعون دفعاتهم الانفعالية . والانفعالات تكون فى صميم كينونة الناس . ويفهم ذلك بسهولة عندما نتذكر أن الانفعالات تكون موجودة قبل أن نجد كلمات لوصفها أو كلمات تساعدنا على فهمها .

وعند هذه المرحلة يشعر الشخص على المستوى الانفعالى بالضيق وعدم الإرتياح والإثم . وتلك هى بعض العلامات التحذيرية الداخلية التى قد يستشعرها الفرد ، غير أن جانباً من العملية الإدمانية يتعلم كيف ينكر هذه

العلامات – أى إنكار الواقع ، وبالآحرى إنكار الذات . ولكى يتطور الإدمان ينبغى أن يكون هذا الإنكار تاماً ومحكماً . ولأن لب المرض وجوهره يوجد على مسوى أنفعالى وليس مستوى عقلى فلم يثبت " العلاج بالكلام " فعالية حقيقية فى علاج المدمنين .

كيف تحقق الشخصية الإدمانية السيطرة:

إن كثيراً من الوساوس أو الانشغال الذهنى للمدمن ينشأ من الإنكار أو رفض التسليم بفقدان السيطرة الذي يحدث على المستوى الإنفعالى . كما أن تجنب الواقع يسمح للموقف بخلق ألم أكثر، وتصبح هناك فى النهاية حاجة لأن يشرح الفرد ما يجرى ويحدث.

وسوف يتطور ذلك إلى أفكار وسواسية أو انشغالات وعقلنات(*). وكثيراً ما تحدث الأفكار الوسواسية وتتكون من تساؤل ثابت : لماذا ؟ ويجب أن يساير الانشغال التفعيل وإحداث التغير المزاجى . ولقد سمعنا جميعاً القول : " إن الأمر مجرد تغيير فى أفكارك وسوف تشعر بتحسن " . وليس هناك أحد يعرف ذلك أفضل من المدمنين أنفسهم . فإذا كان المدمنين لا يرضون عن الطريقة التى يشعرون بها ، فإنهم سوف يفكرون فى التفعيل ويحدث تغير طفيف فى الحالة المزاجية . وفى كل مرة يحدث ذلك ، فإن الشخص يفقد جزءاً صغيراً من السيطرة التى يتم تحويلها إلى الإدمان .

لقد بدأنا نرى كيف يحدث الفقدان التدريجى للذات فى الإدمان ، وكيف تحقق الشخصية الإدمانية السيطرة أكثر فأكثر . **فالنقص فى الذات يسبب تزايداً فى الشخصية الإدمانية.**

(*) العقلنة هى جعل الشئ عقلياً ، وتبرير سلوك ما بأسباب معقولة ولكنها غير حقيقية (المترجم).

ففى الإدمان هناك صراع داخلى مستمر تقريباً بين الذات والمدمن(*). ويفوز المدمن فى هذا الصراع . وهذا هو ما نعنيه بفقدان السيطرة . وكلما طال أمد الصراع كلما أرست وحققت الشخصية الإدمانية السيطرة . وفى كل مرة تناضل الذات ضد الإدمان ، يصبح الإدمان أقوى ، لأن محاربة ونضال شئ ما له من القوة أكثر مما لديك يستنزف طاقتك . لأن كل هزيمة تفقد الشخص جزءاً من تقدير الذات . ولعل ذلك يوضح لنا لماذا يتعلم الناس الاستسلام فى عملية الشفاء . ومن خلال التسليم بأن الفرد لا يستطيع أن يقهر مرضه ، فإننا نجده يجد القوة ليبدأ الارتباط بالآخرين .

إن كل فرد لديه حلم . وقد يكون بسيطاً مثل امتلاك أصدقاء حميمين أو امتلاك أسرة وحياة هادئة آمنة . وكل مدمن كذلك لديه حلم . وتعج الاعلانات بنماذج معبرة عن أحلام المدمنين :

إعلان محلات الآيس كريم عن "جبال الشيكولاته" وأنهار الفدج(**).

* إعلان عن الأماكن التى يسعد فيها الجميع بالشراب ولا يشعرون بالإثم .

وللذات حلمها الخاص كذلك . وفى الإدمان يصطدم حلم المدمن بحلم الذات ، الذى يبدأ ببطء يحتل المرتبة الثانية بسبب فقدان السيطرة .

- وتبدأ علاقة الألفة التى كان يتطلع الشخص إلى إقامتها مع صديق تستبدل بأنهار الشيكولاته أو بالكحول . ويجد المدمنين أنفسهم يسلكون ويتكلمون بأساليب تقصيهم وتبعدهم عمن يحبون من الناس.

وفى العلاقة الإدمانية فإن الذات والمدمن يتصارعان من أجل السيطرة . وباستمرار المرحلة الأولى :

(*) المقصود بالصراع هنا بين الذات والمدمن، صراع بين جانبين من الشخصية داخل الفرد المدمن نفسه (المترجم).
(**) الفدج نوع من الحلوى الطرية مصنوعة من اللبن والسكر والزبدة (المترجم).

- ينمى المدمن أسلوبه الخاص للشعور والإحساس.

- تستهجن الذات معتقدات المدمن ، ولكنها تستمرئ تغير الحالة المزاجية .

- ينمى المدمن أسلوبه الخاص للتفكير .

- تتصارع الذات مع المدمن وتنازعه ، ولكنها تخسر .

- ينمى المدمن أسلوبه الخاص للسلوك .

- تعطى الذات وعوداً للسيطرة على المدمن ، وتستخدم قوة الإرادة للتحكم فيه ، وبعد ذلك تجاهد لتحتوى المدمن ، بيد أنها تصبح فى النهاية معتمدة على شخصية المدمن .

إن العلاقة الإدمانية هى علاقة داخلية قائمة على التفاعل بين الذات والمدمن ، إنها علاقة الند بالند ، علاقة قائمة على منطق إنفعالى ، علاقة تخلق تركيز وعزلة داخلية ، علاقة تستمد بقائها من التغير المزاجى الناشئ من التفعيل في العملية الإدمانية. وكلما طال أمد التفاعل بين الذات والمدمن، كلما أصبحت الشخصية الإدمانية أقوى ، وكلما طال التفاعل كلما أصبحت العلاقة الإدمانية متطورة داخلياً ، وفى الإدمان يصبح المدمن هو الشخصية المسيطرة المتسيدة .

وغالباً ما يتساءل الأفراد وأعضاء الأسرة أنفسهم والآخرين بيأس : لماذا يتصرف المدمن هكذا ؟ ألا يعبأ بنا ؟ الحقيقة أن المدمن لايعبأ بهم داخلياً . إن ما يعنيه فقط هو التفعيل ، والحصول على التغير المزاجى . ولا يعبأ المدمن كذلك بالذات . إن عبارة مثل " إذا لم تتوقف من أجلى ، فعلى الأقل توقف من أجل نفسك " تقع فى أذن صماء . فلا يفتأ المدمن يسأل نفسه

نفس السؤال قبل أى شخص آخر بفترة طويلة : " لماذا أتصرف بهذا الشكل؟ ألا أهتـم؟.

لقد صادفنا أسر عديدة اشتركت فى زرف الدموع ، مـدركين أنهـم جميعاً يكرهون ويخافون المدمن ، المرض ، الإدمان ، وليس الشخص ذاته . وغالباً ما يكون من المريح تماماً للمدمن أن يدرك أنه ليس " شخص سـيئ " كما يعتقد ، إن شخصيته المدمنة ليست هى كل شخصيته ، بل هى جزء منها فقط يتطور كنتيجة للمرض (أى الإدمان) .

وهـم السيطـرة :

رأينا أن الشخصية الإدمانية تطور بمرور الوقت أسـلوبها الخـاص للشعور والتفكير والسلوك . وحينما يقوم الناس بالتفعيل فإنهم يصبحون ثملين ويشعرون بالاختلاف ، ويغير ذلك من أنماط تفكيرهم . وأى شعور يسـبب عدم الراحة يصبح بمثابة إشارة للقيام بالتفعيل ، وتصبح العلامات الداخليـة لعدم الراحة هى علامات داخلية للتفعيل .

- فحينما يشعر مدمن الطعام بالحزن ، فإن الجانب المدمن فيه سـوف يدرك هذا الحزن ويفسره ليس باعتباره شـعوراً حقيقيـاً ، ولكـن باعتباره إشارة لتناول الطعام . وهكذا تصـبح مشـاعر الشـخص وساوس عقلية . ففى المرحلة الأولى يختار الشخص باستمرار هـذا النمط من التفسير المشوه للأحاسيس الحقيقية .

وغالباً ما يتعجب الناس " لماذا يختار المدمن ذلك ؟ الإجابة هـى أنـه باختياره للتفسير الإدمانى للشعور يحقق وهم السيطرة . فالمدمنين يطاردون السيطرة – إنهم يعتقدون أنهم سوف يجدون السكينة ، والسعادة مـن خـلال سيطرة كاملة أو تامة . أن تكون إنساناً هو أن تكون ناقصاً . فمن الإنسـانى

أن تكون منعدم القوة . وأما أن تطارد وهم السيطرة فهو أن تهرب من واقع كونك إنسان . فالمدمن يحاول أن يكون كاملاً بدلاً من أن يكون إنساناً.

وعندما يشعر المدمنين سواء بالعجز أو إنعدام الحيلة أو الضعف ، فإنهم يقومون باختيارات إدمانية . ويخلق الاختيار الإدمانى شعوراً بأن الإنسان مسيطر وأقرب للكمال: للحظة على الأقل . فوهم السيطرة هو عرض مغرى جداً . فمن الصعب تقبل واقع عجز الفرد فى هذا العالم .

منطق إدمانى :

أحيانا ما يشعر الشخص أن هناك شئ ما ليس عل ما يرام ، إحساساً بالخطر من ممارسة الاختيار الإدمانى . ويبدأ الشخص فى استطلاع واستكشاف العلاقة المرضية التى تبدأ فى التشكيل . وبناءاً على هذا الاستطلاع يبدأ التفكير الإدمانى ، أو ما أسميه منطق إدمانى فى التطور ، ويصبح المنطق الإدمانى متطوراً نظراً لأن الشخص يحاول أن يبرر التغيرات الطفيفة التى تبدأ فى الحدوث داخلياً . وأول من يخبر هذا التغير الشخصى هو الشخص نفسه الذى يحدث له هذ التغير . وبالرغم من أنه أول من يخبر هذا التغير إلا أنه آخر من يعترف به . ومن خلال تطور المنطق الإدمانى يجد الشخص سبيلاً للتعامل بكفاءة مع التغيرات التى تحدث بداخله.

- فيدأ مدمن الطعام يرتاب فى الإلحاحات الداخلية ليأكل أكثر . وفى البداية تطرد هذه الإلحاحات بسهولة وبسرعة . ونظراً لتزايد تكرارها ، يبدأ الشخص فى تبريرها مستخدماً منطقاً إدمانياً . " إنه مجرد شئ ما أحب أن أفعله (أى الأكل) أثناء مشاهدة التليفزيون"،

"إننى أكل هكذا من حين لأخر فقط". "سوف أحصل علـى كفـايتى لأننى سوف أتناول وجبتى الآخرى غـداً"(*).

إن المنطق الإدمانى لا يقوم على حقيقة ، بل يقوم كلية على إستمرار العلاقة الإدمانية الهذائية. فالمنطق الإدمانى ينكر وجود العلاقة الإدمانيـة . فالشخص يميل للاعتقاد بأن المشكلة توجد فى مكان آخر أو أنهـا ضـخمة بدرجة يصعب معها التغلب عليها .

- فمثلاً إذا أدرك مدمنى القمار أنهم يعانون مشكلات زواجية ، وليست مشكلات مقامرة ، فإن العلاقة الإدمانية ستستمر .
- وإذا أعتقد مدمنى الطعام أنهم لا يتحكمون فيما يتناولونـه ، فـإنهم يكونوا عاجزين عن القيام بأى شئ بهذا الخصوص .

وقد يتساءل البعض :

" لماذا يتناول مدمنى الطعام طعامهم فى عزلة " . ؟

" كيف استطاع مدمنى القمار أن يقامروا بعيداً عن منازلهم " ؟

" كيف استطاع مدمنى الشراب أن يشربوا بعيداً عن ذويهم " ؟

" كيف استطاع مدمنى الجنس أن يمارسوه مع غرباء تماماً قـد يصـيبونهم بالأذى ؟ "

" كيف يمكن لهؤلاء المدمنين أن يتناولوا عقاراً دون معرفة ما هو "؟ .

(*) إن ذلك يشبه منطق بعض الصائمين عند الإفراط فى تناول طعام السحور تحت دعوى إن يوم الصيام طويـل (المترجم).

إن الإجابة على هذه التساؤلات هو أمر غاية في البساطة وذلك من خلال فهم المنطق الإدماني . فغالبية الناس ، وأولئك الذين يعانون من الإدمان يحاولون فهم الإدمان ويضفون معنى على السلوك الإدماني باستخدام منطق سوى طبيعي . وهذا لا يحدث .

فالمنطق السوى يدلنا على أنه ليس من الصواب أن تؤذى ذات الفرد، ولكن المنطق الإدماني يدلنا على أنه عين الصواب أن تؤذى ذات الفرد لأنها غير ذى أهمية ، إن ما يعنيه هنا ويضعه نصب عينيه هو التغير المزاجي فقط .

المنطق السوى يدلنا على أنه ليس من الصواب أن تؤذى الآخرين ، ولكن المنطق الإدماني يرى أن ذلك عين الصواب لأن العلاقات بالناس غير هامة بالمرة . إن الجدير بالأهمية هو العلاقة مع شئ أو حدث .

وبتفحص المنطق الإدماني ، نبدأ فى فهم الشخصية الإدمانية لدى الفرد . فحينما يقول الكحولى : " إننى لا أعبأ حقيقة بما تظنه فى تناولى للكحول ، فإن الفرد من خلال هذا المنطق يحقق فهماً لنظرة المدمن للعلاقات".

وحينما نسمع المدمن يقول " إننى لا أوذ أحد ولكن أوذى نفسى " ، فإن الفرد يقف على حقيقة مشاعر ومعتقدات المدمن نحو الذات " .

وليتضح فى الذهن أن الشخصية الإدمانية تبدو فى المرحلة الأولى أقل إفزاعاً وأكثر وداً . وهذا يشكل الأساس لما يعرف باستدعاء الشعور بالنشاط والخفة – أى تذكر عناصر السعادة للعملية الإدمانية وإنكار أو تناسى الألم . ففى المرحلة الأولى يخلق التفعيل والتغير المزاجى متعة واستثارة وأفكار جديدة وإثارة جديدة فى حياة الشخص . ولا يحدث أن يفقد التفعيل

بعضاً من إغرائه قبل المرحلة الثانية . فدائماً ما يحتفظ الشـئ أو الحـدث بقدرته على تغيير الحالة المزاجية للفرد ، بيد أنه بمرور الوقت يبدأ كثير من المتعة فى الزوال والتلاشى ويكتسب التفعيل صفة الدوام – فالشخص يقـوم بالتفعيل أكثر وأكثر ليتغلب على ويهرب من الألم والاحبـاط الـذى تسـببه العملية الإدمانية.

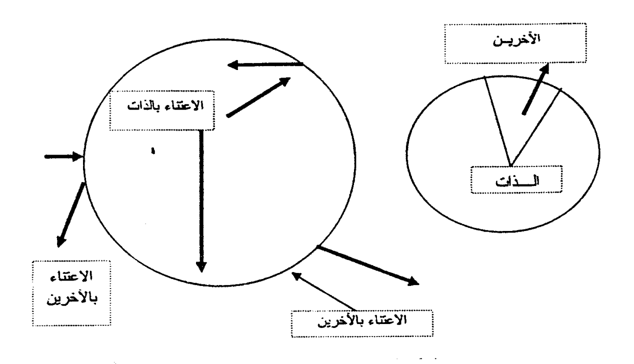
النظـام الهـذائى الإدمانـى:

وبمرور الوقت يتطور المنطق الإدمانى ببطء إلى نظام اعتقـادى – نظام هذائى سوف يوجه حياة الشخص . وسوف يقاوم الشخص ذلك ويؤجله طويلاً قدر الإمكان ، ولكن فى النهاية يضطلع النظام الهـذائى والشخصـية المدمنة بالسيطرة والتحكم .

وعنما يتقدم المرض ويستفحل سوف يصبح النظام الهـذائى أكثـر تعقيداً ويتسم بصفة الجمود . وعادة ما يوصف النظام الهذائى بأنـه سـياج يحيط بالشخص . وهذا السياج أو الحائط له وظيفتان أساسيتان: الأولى أنـه يجعل الشخص أسيراً داخل ذاته ليرتبط فقط بالمدمن داخله . فعالم المـدمن عالم موحش ، وتوجه طاقات المدمن وتركيزه نحو الداخل . وإذا ما حـاول شخصاً الفكاك من العالم الإدمانى ، فإنه يجابه بالنظام الهذائى الإدمانى .

- ويسأل المدمن نفسه : " متى سينتهى ذلك ؟ " ويسمع وعداً تافهـاً أو صوتاً من أعماقه قائلا : " ليس ذلك هو المؤلم " .

أما الوظيفـة الثانية للنظام الهذائى فهى الابتعاد عـن النـاس الـذين يعرضون العلاقة الإدمانية للخطر .



وتوضح الدراسات أنه أثناء الأزمات فغالباً ما يوجد تصدع فى النظام الهذائى ، وذلك هو أنسب وقت تستطيع فيه ذات المدمن ويستطيع الآخرين المعنيين الارتباط بالشخص المدمن وإمداده بالعون . وخلال يوماً أو أثنان سوف يجدد هذا التصدع نفسه ويعود كل شئ لطبيعته وفى الغالب مع الشخص غير القادر على تذكر ما حدث •

عندما يحدث الشفاء

يستطيع المدمنين أن يبدأوا الشفاء واختيار علاقات تتيح لهم ن يتحركوا خارج أنفسهم من خلال تقبل وتحمل مسئولية وجود الشخصية الإدمانية . فالتقبل الحقيقى لوجود الشخصية الإدمانية والإقرار بقوتها يضطر المدمنين للبحث عن المساعدة والعون خارج أنفسهم•

فالخطوة الأولى فى الشفاء هى التقبل لثنائية الشخصيات المتواجـدة فى الإدمان . فبتقبل الجانبين لإدمانهم ، غالباً ما يجعلون هناك باباً مفتوحـاً للخارج ، يتيح لهم أن يقيمون علاقات صحية . ويخلصهم ذلك من الخجل . ففى الشفاء يحتاج الشخص أن يمارس مسئولية كاملة نحو كل مـن الـذات والمدمن . فإنكار الشخصية الإدمانية هو جزء من حياة المدمن المتمـرس . وهكذا فإن الإقرار والتسليم بوجود الشخصية الإدمانية هو أساس الشفاء .

فمن خلال الإقرار والاعتراف بالشخصية الإدمانية ، ثم السعى نحو الفهم والإنصات للمنطق الإدمانى ، يدخل الشخص فى شفاء نوعى . فبرامج الشفاء تؤكد على ضرورة وجود الصراحة التامة مع ذات الفرد . وهذا يعنى الإنصات إلى والثقة فى ذات الفرد وليس فى المدمن بداخلـه .

وقبل الدخول فى وصف المرحلة الثانية ، أود أن أقتبس فقرة قصيرة من قصة "بروبرت لويس ستيفنسون" "دكتور جايكل ومستر هايـد"، عنـوان يستخدمه الناس غالباً ليصفون تحول الشخصية من ذات إلى مدمن . وتحوى القصة كثير من المعرفة عن هذا التحول للشخصية ، وتعد هذه الفقرة تعبيراً مجازياً رائعاً عن العملية الإدمانية . ففى أحد فصول الكتاب يصف دكتور " جايكل " فقدان ذاته وضياعها:

"....ولما كانت الصعوبة فى البداية هى التخلص من جسم " جايكل " فإنه قد حول ذاته ببطء وبلا تردد إلى الجانب الآخر ... لقد كنت أفقـد بـبطء الاحتفاظ بذاتى الأصلية الأفضل وأصبح مندمجاً ببطء مـع ذاتـى الثانيـة الأسوأ...".

المرحلة الثانية: تغير أسلوب الحياة

وما أن تكون الشخصية الإدمانية فى وضع أكثر رسوخاً ، حتى تصبح العناصر السلوكية للإدمان أكثر تفشياً وانتشاراً . فأكثر عناصر الإدمان شيوعاً هو سلوك المدمنين الذى يمثل أكثر الجوانب قابلية للملاحظة، ومن ثم فهو أسهل جانب يتم تركيز الانتباه عليه. فالسلوك الإدمانى – مثل التبذير الإدمانى، والتردد على محلات بيع الكتب الجنسية، والصخب والمرح بتناول الطعام والشراب – يحدث بانتظام بعد نمو وتطور الشخصية الإدمانية فقط . وهذه السلوكيات جميعها هى دلائل على أن الشخص فاقد السيطرة داخلياً . وفى المرحلة الثانية يصبح الشخص كذلك فاقد السيطرة على المستوى السلوكى .

ففى المرحلة الأولى كان الشخص قادراً على أن يكبح الإدمان إلى الحد الذى قد توجد فيه مظاهر قليلة لانعدام السيطرة سلوكياً . أما فى المرحلة الثانية فإن هذه المظاهر تصبح متكررة أكثر وأكثر ، ويصبح الشخص أكثر إنشغالاً بالشئ أو الحدث موضوع الإدمان . وفى هذه المرحلة يبدأ الاخرين يلاحظون أن هناك شئ ما خطأ ، شئ ما ليس طبيعياً. أى يبدأ الآخرين يحسون ويدركون وجود الشخصية الإدمانية .

فى المرحلة الأولى نجد أن الشخص قد سلك ساساً خلال محددات مقبولة اجتماعياً . فقد قامر مدمن القمار خلال محددات مقبولة غالباً ، وتناول مدمن الطعام طعامه فى الغالب خلال محددات سوية طبيعية ، وشرب مدمن الكحول بشكل مقبول اجتماعياً فى أغلب الأحيان. غير أن هؤلاء جميعاً قد بدأوا – داخلياً – ينمون اعتمادية عقلية استهلاكية عميقة وشاملة .

وفى المرحلة الثانية تبدأ اعتمادية سلوكية فى النمو. وتحدث الاعتمادية السلوكية عندما يبدأ الشخص فى تفعيل نظام الاعتقاد الإدمانى بطريقة طقوسية ، ويصبح سلوك الشخص خارج نطاق السيطرة أكثر وأكثر. وما أن تحقق الشخصية الإدمانية سيطرة انفعالية وعقلية حتى يصبح الشخص معتمداً على الشخصية الإدمانية ، وليس على التغير المزاجى أو الشئ والحدث. ويصبح نظام الاعتقاد الإدمانى هو أساس الشخص ، ويتطور إلى أسلوب حياة.

وفى هذه المرحلة يبدأ المدمنين فى تنظيم حياتهم وعلاقاتهم مستخدمين منطقاً إدمانياً يسترشدون به . وفى المرحلة الثانية يصبح الالتزام السلوكى بالعملية الادماينة مسيطراً تماماً .

سلوك المدمن

يصبح سلوك الشخص ملتزماً بالعملية الإدمانية من خلال طرق عديدة، مسبباً أسلوب حياة إدمانى.

- يبدأ الشخص يكذب على الآخرين حتى ولو كان من السهل عليه أن يروى الحقيقة .
- يبدأ يلوم الآخرين رغم علمه أن الآخرين لا ملامة عليهم .
- يبدأ الشخص يطقس سلوكه(*).
- يبدأ فى الانسحاب من الآخرين .

(*) أى يجعل سلوكه يأخذ شكل الطقوس (المترجم).

وسوف نجد أن الشخص يقيم عالماً سرياً ينسحب إليه انفعالياً وعقلياً ، ليس ذلك فحسب، ولكنه يقيم كذلك بشكل واقعى عالماً خاصاً يلتجأ فيه إلى أسلوب حياة إدمانى .

- فى هذه المرحلة يبدأ مدمنى الطعام فى إخفاء الطعام أو تجويع أنفسهم .
- ويبدأ مدمنى الجنس فى الذهاب إلى البغايا أو يقيمون علاقات جنسية غير شرعية متعددة.
- وقد يفتح مدمنى القمار حسابات سرية فى البنك أو يحصلون على أعمال سرية .
- وفى هذه المرحلة أيضاً نجد مدمنى الكحول يتناولون كأسين من الشراب المسكر مثلاً ثم يتناولون بعدها قليلاً من حبات النعناع قبل الذهاب للمنزل لإخفاء رائحة الخمر .

كل هذه الأمثلة السابقة توضح الالتزام السلوكى بالعملية الإدمانية . ففى كل مرة يمارس فيها الناس التفعيل بهذه الأساليب ، فإنهم يعتمدون أكثر وأكثر على الشخصية الإدمانية ومنطقها، ويعتمدون أقل على أنفسهم وعلى الآخرين الذين يحبونهم .

وعلى المدمنين أن يستنتجوا من ذلك معنى لأنفسهم ، ويجب أن يكونوا قادرين على إنكار الخوف والألم الناتج من جراء سلوكهم غير المناسب . ويحدث ذلك عندما يلجأ المدمن إلى الإنكار والكبت والاكاذيب والتبريرات ودفاعات آخرى تساعد على التعامل مع ما يحدث بكفاءة .

وهكذا نجد أنه حينما يقوم المدمنين بالتفعيل ثم يبررونه ، فإنهم يعمقون بلا قصد ارتباطهم بالإدمان . وعندما يقوم المدمنين بالتفعيل فإن عليهم أن ينسحبوا انفعالياً وعقلياً إلى الشخصية الإدمانية ليتلقوا منها تدعيماً للتفعيل. وهذه الحركة الداخلية تجعلهم يصبحون في حالة من العزلة والإنسحاب أكثر من العالم ومن الآخرين المحيطين بهم . فهم يفقدون كثيراً من إنسانيتهم . ويخلق ذلك وحشة ولهفة للانفتاح والارتباط بالخارج ، ويصبح ذلك داخلياً علامة أخرى على التفعيل.

فالعملية الإدمانية لها من القوة والقدرة ما يجعلها تخلق حاجة لذاتها . ومن خلال التفعيل المتكرر المتحد مع الوسواس العقلى فإن شكلاً آخر من الارتباط بالشخصية الإدمانية سوف يجعل هناك تحكماً وسيطرة راسخة أكثر وأكثر . ففقدان السيطرة سلوكياً ما هو إلا تعبير عن الفقدان الداخلى لسيطرة الذات على المدمن ٠

أمثلة للوعود الإدمانية

<u>المدمن</u>[*]: أحضر لى آلامك، وسوف أمنحك الراحة " ٠

<u>التفسير (المعنى) :</u> "أحضر لى آلامك وسوف أمنحك وهم الراحة".

<u>المدمن :</u> " سوف أحررك أو أطلق سراحك " ٠

<u>التفسير :</u> " سوف أتملكك " ٠

<u>المدمن :</u> " أقضى وقتاً معى ، يمكنك أن تثق بى ، لا يمكنك أن تثق بأى شخص آخر ٠

(*) يقصد بالمدمن هنا – المدمن داخل الشخص أو الجانب الإدمانى فى شخصيته (المترجم).

التفسير : " أقضى وقتاً معى ، وسوف أعلمك أن تكون عديم الثقة بالآخرين " .

المدمن : " سأعلمك أسلوباً لاتضطر معه لمواجهة مشكلات " .

التفسير : " ليس هناك تفسير : فالجملة كذبة من الأكاذيب " .

الطقوس الإدمانية :

هناك أهمية بالغة للطقوس فى العملية الإدمانية . ففى المرحلة الثانية سوف يصبح سلوك المدمن طقوسياً بشكل كبير . وهناك أسباباً عديدة تقف وراء الطقوس التى ينميها المدمن . ولكن لننظر أولاً إلى الوظائف التى تخدمها الطقوس عامة ، ثم كيف يكون ذلك مرتبطاً بالعملية الإدمانية .

إن الطقوس من الأهمية بمكان لنا جميعاً وذلك لعدة أسباب :

الأول أن الطقوس تساعدنا على الارتباط والالتزام بمعتقداتنا وقيمنا، وتربطنا بالآخرين ذوى المعتقدات والقيم المشابهة. ومن خلال استخدامنا للطقوس فإننا نجدد ثقتنا بهذه المعتقدات والقيم . وحينما نندمج فى طقس، فإن ذلك يقوى روابطنا بما يمثله الطقس .

ويقرر " إريك فروم " فى كتابه " المجتمع العاقل " :

"أن الشخص فى الطقس يستخدم جسده فى تفعيل ما يحلله بعقله " .

فالطقوس تعبيرت ذات قيمة . وفى الإدمان تصبح الطقوس تعبيرات قيمة عن معتقدات المدمن . ويمكن أن تكون هذه الطقوس – وغالباً ما تكون – مختلفة تماماً عن معتقدات الذات . وهكذا ففى الإدمان يقوم الشخص بتفعيل المنطق الإدمانى الموجود فى المخ بجسده .

فالطقوس هي شكل من اللغة – لغة سلوك . فالطقوس تتبئ بمعتقداتنا وولاءنا وقيمنا السائدة ، سواء الايجابية أو السلبية .

- فحينما نذهب إلى مناسبة عائلية (حفل عيد ميلاد مثلاً) ، فإن الطقوس تساعدنا على الارتباط بعائلتنا . حيث تكون هناك أشياء عديدة يمكن التنبؤ بها : من سيصل فى موعده ومن سيتأخر ، من سيلقى نكات سخيفة فى أوقات غير مناسبة ، ومن سيجرى حواراً جاداً . ويصبح إنغماسنا في هذا الطقس تعبيراً عما نعتقد أنه مهم . كما أننا نميل إلى الاعتقاد بأن الطريقة التى نتصرف بها هى الطريقة المثلى للتصرف . حتى وإن لم نكن نرغب فى الذهاب إلى هذه المناسبة ، فإننا نعتقد بعد ذلك أنه كان التصرف الصحيح الأمثل .

إن جانباً من الطريقة التى يجب أن نسلك بها يفرض علينا بواسطة الطقوس ذاتها. فالطقوس تملى: " تصرف بهذه الطريقة " ومن ثم فإننا نتصرف بهذه الطريقة . فمثلاً حينما يكون الطقس هو حفل عيد ميلاد ، فإن الناس يغنون " يوم ميلاد سعيد " ويبتسمون ويصدرون تعليقات مداعبة على صاحب الحفل ويحضرون هدايا ويتناولون أطعمة بعينها .

وهكذا الأمر حينما ينغمس المدمنين فى الطقوس والسلوكيات الإدمانية ، فهم يتصرفون بطرق مفروضة عليهم. ويأتون بتعبيرات سلوكية تدعم العملية الإدمانية ونظام الاعتقاد الإدماني، فمجرد حب حضور عيد الميلاد يخلق تعبيراً سلوكياً لنظام الأسرة ونظامها الاعتقادى .

وإلى جانب أن الطقوس تربطنا بالمعتقدات والقيم والآخرين ذوى المعتقدات المشابهة، فإنها تميل إلى أن تجلب لنا الراحة لأن هذه الطقوس قابلة لأن نتنبأ بها . فهناك جمود فى غالبية الطقوس . وتقوم الطقوس على الاتساق :

فقم بهذا أولاً ، ثم أفعل ذاك بعد ذلك ... وهكذا . وقد لا تلاحظ الراحة دوماً، ولكنها غالباً ما تكون موجودة دائماً . وغالباً ما تلاحظ الراحة حينما يتغير تتابع الطقس ، أو أن جزءاً من هذا التتابع يتم تجاهله، ونلاحظ عدم ارتياحنا. ويطقس المدمنين سلوكهم طلباً للراحة الموجودة في قابلية التنبؤ ، ويطقسون كذلك أفعالهم المتعلقة بسلوكيات يجدون أنها مثيرة ، ويشعرون بالراحة لمعرفة أن الاستثارة ستكون موجودة إذا ما تصرفوا بطرق معينة .

وتفيد الطقوس فى جلب الراحة لنا فى أوقات الأزمات أو أثناء فترات الصراع . وبالانغماس فى السلوك الطقوسى فإننا نلجأ إلى معتقداتنا ننشد الراحة التى ستوجد فى هذه المعتقدات . وحينما يعترى حياتنا الاضطراب فإننا نميل إلى البحث عن الإتساق . فعندما تبدو السماء ملبدة فإننا نعاود أدراجنا إلى دفء المنزل . والمدمنين يفعلون نفس الشئ: فحينما يواجهون ضغوطاً أو أزمات ، فإنهم يهرولون نحو الراحة التى يجدونها فى طقوسهم . فالطقوس الإدمانية لن تربطهم فقط بمعتقد أو قيمة ، بل تربطهم كذلك بحالة مزاجية ، بشعور يسعون فيه نحو الثقة ويجدون فيه الراحة .

وهكذا ، فالطقوس هى تعبيرات عما يثق فيه الناس . ولا يستمر المدمنين طويلاً فى وضع ثقتهم فى الناس . فالطريقة السلوكية التى يلجأوون فيها إلى شئ أو حدث تعرف باعتبارها طقسهم الإدمانى . هذا الفعل من التحول لشئ أو حدث يصبح بمرور الوقت طقساً محدداً تماماً . وكل جانب من هذا الطقس تصبح له أهمية للمدمن حيث أنه يضاعف من تغير الحالة المزاجية .

كذلك هناك لدى المدمنين طقوساً للتفضيل . وقد تحدث معى أحد مدمنى الجنس الذين عملت معهم بإسهاب عن طقسه المفضل . إن إنشغاله

يبدأ فور وصوله للمنزل عائداً من عملـه ، فيتوقف عند محل ما ويبتاع منه مجلة جنسية ، وعند وصوله للمنزل يصب لنفسه شراباً ، وبعد ذلك يجلس ليتصفح المجلة على مهل . وبعد كأسين من الشراب وحينما يصل لمستوى معين من الإثارة، يذهب إلى حجرته ويرتدى ملابس يمارس فيها التفعيل (ملابس يشعر فيها أنه جذاب جنسياً إلى حد كبير) . ويغادر المنزل قاصداً حانة رخيصة طلباً لكأسين آخرين . وبعد ذلك يجوب مناطق بعينها من البلدة بحثاً عن البغايا . ويتحدث معهن ، ويساومهن وهلم جرا ، على الرغم من أنه لن يمارس معهن الجنس . ثم يذهب إلى محال بيع المجلات الجنسية مرة آخرى ويتصفح هذه المجلات . وفى طريق عودته للمنزل يتوقف عند ردهة السونة المفضلة لدية ويمارس الجنس مع واحدة من البغايا اللائى يعملن هناك. ويعود للمنزل شاعراً بالخجل ويعد نفسه أن لا يعود لمثل هذا أبداً.

ويقوم بالتفعيل بهذه الطريقة الطقوسية مرتين أو ثلاثة شهرياً . وكل جانب من الطقس كان معتمداً على الجانب السابق عليه . وكل جانب لـه معنى معين بالنسبة له . فعلى سبيل المثال ، فإنه لم يمارس الجنس مع بغايا الشارع لأنه رأى نفسه فوق ذلك . وبشكل أحمق فإن هذا الجانب من طقسه ساعده على أن يشعر بخجل أقل من جراء سلوكه .

الاختيارات والطقوس

إننا نأمل من خلال الطقوس وثقتنا بها أن نحل الصراع الداخلى الذى نستشعره جميعاً فى بعض الأحيان عندما نواجه باختيارات . وبالالتجاء إلى الطقوس فأننا نمارس اختياراً: هل أفعل هذا أم أفعل ذاك ؟ . وعندما يميل الفرد إلى الطقس فإن ذلك يكون تعبيراً عن أن الاختيار قد تم . وقد لا يساعد الاختيار على حل القضية، ولكنه قد حدث . فمع الإدمان يشعر الشخص بتوتر شديد داخله: هل أقوم بالتفعيل أم لا أقوم ؟ هذ التوتر قد يستمر لمدة

أيام أو أسابيع أحياناً . ويمكن أن يكون التوتر موجود دائماً تقريباً . إن التوتر هو جانب كبير من المعاناه التى يسببها الإدمان . ويخف هذ التوتر من خلال الطقس الإدمانى ، لأنه عندما ينهمك المدمن في الطقس فإن هـذا الصـراع ينتهى فى أية لحظة: فالاختيار قد تم . وبالتالى هناك إحساس بالارتياح .

وبعد ذلك قد يواجه المدمن نمطاً مختلفاً من الضغط أو التوتر ، نمط أحدثه الخجل من التفعيل . ولكن التوتر الداخلى الذى يـدور حـول القيـام بالتفعيل أو عدم القيام به يتم التخلص منه للحظة . وقد تم عرض التخفف من التوتر فى المثال السابق : فمدمن الجنس يناقش الأمر داخليـاً سـواء قـام بالتفعيل أو لم يقم به أثناء عودته للمنزل كل ليلة . وأغلب الأحيان فإنه يصل إلى المنزل فى أمان . ولكن بمجرد أن يتخذ القرار بالتوقف لشـراء مجلـة جنسية ، فإن أمسيته لم تعد ملكه أكثر من ذلك . فلمدمن داخلـه قـد تـولى الأمر. لقد شعر بالارتياح فى هذه اللحظة، فالصراع الداخلي قد انتهى. إنـه استسلم لإدمانه . فالجدال والمعركة بين الذات والمدمن قد تلاشت . وأحيانـاً ما يستسلم لمجرد إسكات الأصوات بداخله. فتحرره من التوتر قد ساعد على تعزيز الاختيار للعملية الإدمانية . فهو – داخلياً – ينبغى أن يشـعر براحـة للحظة لأن دورة الحدث قد تم اختيارهـا . فهنـاك سـكينة موجـودة فـى الاستسلام. إننى أسمى ذلك استسلاماً سلبيـاً .

الجماعة المحلية والطقوس

إن المجتمع المحلى أو الجماعة التى نصبح مـرتبطين بهـا سـوف تمنحنا اتجاهاً وقواعد للسلوك . فالطقوس التى نمارسها سوف تربطنا دومـاً بمجتمع ما ، حتى ولو كنا نمارس هذه الطقوس منفردين . فلو كنا مثلاً نردد دعاء معين فى خلوة ، فإن ذلك سوف يساعد على ربطنا بالجماعـة التـى تستخدم وتؤمن بهذا الدعاء .

وغالباً ما تحدث الطقوس الإدمانية فى وحدة أو وسط جماعة ليس لدى كل فرد منها صلة إهتمام حقيقى بالآخر . وغالباً ما تكون الرابطة الوحيدة للجماعة هى أسلوبها المشترك فى التفعيل .

فالعلاقات الإدمانية هى علاقات سطحية جداً وخاصة جداً. يمنح المدمن فيها سيطرة تامة. فهو داخلياً لا يعبء بأن يكون مع الناس ، ولكنه يفضل أن يكون وحيداً أو مع مدمنين آخرين يعرفون ويتقبلون ولا يرتاعون من طقوسهم الإدمانية .

- فمدمنى الكحول يشربون بمفردهم أو مع " رفقاء الشرب " .
- كما أن طقس الشره من صخب وشراب هو فعل خاص ، ولكن يظل هذا الطقس بمثابة رابطة بالمجتمع المحلى الذى يكون أعضائه غير معروفين لبعضهم البعض . ربما يتقابلون فقط حينما يتجمعون معاً فى الشفاء ليساعد كل منهم الآخر على محاربة العدو المشترك ، إدمان الطعام .
- يفضل مدمن القمار أن يكون وحيداً فى معظم الأحيان ، لكنه يستطيع التعرف على المدمنين الآخرين من الطريقة التى يتصرفون بها ، من الرموز والشارات التى يحملونها ، والأماكن التى يتقابلون فيها . وغالباً ما يمرون كل منهم بالآخر ، مدركين وجودهم بطريقة صامتة، وإذا ما تجاذبوا أطراف الحديث فغالباً ما ينصب الحديث على إهتمامهم المشترك بالمقامرة .
- يذهب مدمن الجنس إلى السينما ليكون فى خلوة بمفرده، فى عالم إدمانى . وإذا ما حدث تفعيل مع شخص آخر، فغالباً ما يحدث بدون كلمات ، ولكن بنظرات إدمانية ليتواصل مع الشخص الذى سوف

يمارس معه الطقس الإدمانى . وبعد ذلك يغادر كل منهما ليرحل فى صمت غارقاً فى خجل الإدمان .

فالإدمان هو شكل سلبىّ من السيادة ، فعل من التسيد من خلال الارتباط بالجانب السلبى للفرد ، المدمن على حساب الذات ؛ وتشهد الذات دائماً الطقس الإدمانى وغالباً ما تسئم مما تضطر لمشاهدته والاشتراك فيه ، ولكنها تصبح أسيرة بفعل قوة المرض (الإدمان) .

الالتزام والطقوس:

إن الهدف من أى طقس هو تعميق إلتزام الفرد ، دفع الشخص بشكل أعمق نحو نظرة معينة للعالم . والطقوس الإدمانية لها نفس الغرض ، دفع الشخص أعمق نحو العملية الإدمانية. ففى كل مرة يقوم الشخص فيها بالتفعيل، يقوى الاعتقاد الإدمانى ونظام الدفاع . فالذين يعانون من الإدمان عليهم أن يتحولوا للنظم الإدمانية (مستخدمين منطقاً إدمانياً) ليبرروا أفعالهم وألا سيجدون أنه من الصعب تقبل هذه الأفعال .

إن ثقافتنا مؤلفة من جماعات عديدة ، لكل جماعة طقوسها الخاصة ولها قواعدها الخاصة بالتصرف والتى سوف تساعد أعضائها على الارتباط معاً . ولا يختلف الأمر بالنسبة للطقوس الإدمانية . فالمعرفة والاشتراك فى الطقوس الخاصة بجماعة ما ما هو إلا علامة ودليل عضوية داخل هذه الجماعة . فإذا قام شخص ما بسلوك معين، فإن هذا الشخص يكون بعد ذلك عضواً فى جماعة معينة.

وهناك غالباً طقوس أولية للعضوية داخل الجماعة. فحينما كنت طفلاً شكلت أنا وأصدقائى، نادى سرى. ولأننا كنا مبتدئين داخل النادى فقد تعلمنا كيف نبدى إشارة معينة. وكانت هذه الإشارة هى وسيلتنا لنتعرف كل منا

على الآخر. (ولم يكن ذلك عملاً صعباً، لأننا كنا أربعة أفراد فقط). وكجزء من المبادرة، أخذنا عهداً كانت له – إذا نكث – عواقب وخيمة. وحينما يريد أن يرى كل منا الآخر فى أى اجتماع للنادى أو في الشارع، كانت تعطى الإشارة وكنا نشعر بالتضامن والخصوصية. وقد قوى إلتزامنا بنادينا، ووضعنا ثقتنا فيه وفى الصداقة التى أنشئ من أجلها. ولأننا درجنا نحو الكبر وبدأ يخبو اهتمامنا بالنوادى السرية ، فقد كان استخدامنا للإشارة يخبو كذلك، فقد وجدنا وسائل أخرى للإعراب والإفصاح عن صداقتنا.

إننى على ثقة أنه لو قابلت أى من أصدقائى الثلاثة اليوم وأبديت له الإشارة، فإنه سيكون هناك ابتسامات، وسيعقب ذلك حديث عن الذكريات القديمة. سنكون للحظة مرتبطين كل منا بالآخر كأعضاء نادى مرة أخرى. فطقسنا له قوة، هذه القوة تربطنا كأصدقاء. فالإشارة قد أعادت إلتزام كل منا تجاه الآخر – إنها كانت تعبيراً عن صداقتنا وأهميتنا كل منا للآخر.

وبالنسبة للمدمنين ، يصبح الشئ الخاص بإدمانهم رمزاً لعلاقتهم بالعالم. إنه تعبير عن أنهم – حتى هذا الوقت من الحياة – يختارون علاقات مع أشياء وأحداث بدلاً من الناس والعلاقات الروحية . وبذلك فإنه فى كل مرة ينغمس المدمن فى طقس إدمانى ، فإن الشئ أو الحدث يأخذ قوة أكثر – ويكتسب الشئ كرمز قوة أكثر وأكثر ، ويتحمس المدمنين بشدة لطقوسهم.

- فيصبح الطعام رمزاً قوياً لمدمن الطعام.
- يصبح الجنس أو أى شئ جنسى قوياً بالنسبة لمدمن الجنس.
- وبالنسبة لمدمن الكحول يجئ استخدام الكحول ليصبح جزءاً من طقس مقدس ، أكثر قوة من الحياة ذاتها.

إنماء الطقوس الصحية:

ينمي كل المدمنين شكلاً ما من التفعيل الطقوسى الجامد ٠ ومن الأهمية بمكان أن نفهم ذلك، لأن الشفاء يحتاج إلى تقبل الحقيقة بأن المدمن بداخله قد اختار أساليب مفضلة لديه للتفعيل وأن هناك مناطق وفترات وسلوكيات خطرة عليهم أن يتجنبوها.

- فلو كنت مبذراً إدمانياً تم شفائك ، وكانت ليلة الجمعة هى الفترة التى كنت تميل إلى التفعيل فيها بأسلوبك الطقوسى ، فإنك ستحتاج إلى أن تتأكد من أنك محاط بأصدقاء أمناء فى ليال الجمع لبعض الوقت حتى تنشغل وتنصرف عن تبذيرك الإدمانى.
- وإذا كانت مدمن جنس وكان جزءاً من طقسك الإدمانى هو أن تجوب منطقة بعينها من البلدة ، فإنك ستحتاج لأن تمكث بعيداً عن هذه المنطقة من البلدة لبعض الوقت حتى تنشغل عن هذه الطقوس الإدمانية.

فالطقوس الصحية تربطنا بالآخرين، بالأسرة، بالاصدقاء، بالمبادئ الروحية النافعة، بمجتمع قائم على مساعدة الفرد للآخر. وبهذا المعنى فإن الطقوس الإدمانية هى طقوس عكسية مقلوبة: هدفها المبدئى أن تعزل الفرد عن الآخرين . إن الطقوس الإدمانية تساعدنا على الشعور بالرضى عن أنفسنا. فى حين تجعلنا الطقوس الإدمانية نشعر بالسخط على أنفسنا . إن الطقوس الصحية تربطنا بالناس الذين يهتمون بنا ، بينما تربطنا الطقوس الإدمانية بالجانب الخطير من أنفسنا أو الآخرين . إن الطقوس الصحية تساعدنا على إقامة علاقات أفضل ، بينما تدمر الطقوس الإدمانية هذه العلاقات. إن الطقوس الصحية تساعدنا على الشعور بالاعتزاز بأنفسنا

وبأصدقائنا، بينما تجلب الطقوس الإدمانية لنا الخجل . إن الطقوس الصحية تدور حول حياة خالدة ، بينما تبحث الطقوس الإدمانية عن الموت .

الصـراع الداخلـي:

يعتقد المدمن أنه ينبغى أن يكون قادراً على التحكم والسيطرة علـــى الإدمان ، ولذلك فإنه فى كل مرة يقوم فيها الشخص بالتفعيل تشــعر الــذات بخجل أكثر . وغالباً ما لا تستحسن الذات نظام المدمن الاعتقادى ولا معاملته للآخرين ، ولكنها غير قادرة على إيقاف هذه العملية نظراً لفقدانها السيطرة . ويحدث ذلك فى المرحلة الثانية حيث يشعر الشخص ويستسلم فـــى النهايـــة للقوة الهائلة للإدمان .

ففى المرحلة الثانية يحاول الشخص جاهداً أن يقيم حدود ســلوكية ، غير أن هذا لا يحدث أيضاً . ويتسبب ذلك في خجل أكثر داخل الشــخص . وفى النهاية يستسلم لوجود الإدمان.

فقبل أن يحدث الاستسلام يعمل الشخص جاهداً على إحتواء الإدمان بدلاً من محاولة التغلب عليه. ولا يزال الجانب الأساسى من الإدمان يعمــل داخلياً ، ويتم توجيه القدر الأكبر من طاقات الشخص داخلياً نحــو العلاقــة الإدمانية . ويسبب ذلك عزلة أكثر . فالمدمن المتمرس هو شخص منعــزل انفعالياً ، مفضلا بحق أن يكون وحيداً . فوجــود الآخــرين – وخصوصــاً شخصاً ما يريد أن يكون لصيقاً – يضايق المدمن. بيد أن الذات فـــى نفــس الوقت تكون متلهفة لرابطة إنسانية – شخص ما يمكن أن يمــد يــد العــون والمساعدة ، شخص ينصت ويستمع لما يحــدث .

مشكلات الناس:

نظراً لتفاقم المرض ولأن الشخص يصبح متجهاً أكثر فأكثر نحو الداخل ، فإن المحيطين به سوف يشعرون بهذا الإنسحاب الانفعالى ويستجيبون له . وستكون تلك هى البداية "لمشكلات الناس" بالنسبة للمدمن ٠

ونظراً لأن الارتباط الانفعالى للمدمن يكون بشئ أو حدث وليس بأناس ، فإنه تحدث تغيرات عديدة فى حياة المدمن . حيث يبدأ المدمنين فى التعامل مع الآخرين باعتبارهم أشياء ، ولا يعنيهم كثيراً أن يتضايق الآخرين من جراء ذلك . فغالباً ما تكون الشخصية الإدمانية راضية عن سماتها ، ومتمركزة حول ذاتها ٠

إننى أتذكر أحد المدمنين الذين عملت معهم كان يكذب على زوجته فيما يتعلق بسلوكه ويشتاط غضباً حينما كانت تجرؤ على سؤاله . لقد سألنى " لماذا يجب أن أتحدث إلى زوجتى إذا لم تكن ستصدقنى حينما أقول شيئاً"؟. هذا السؤال قد يكون قابلاً للتبرير فى علاقة سوية ، ولكن الإدمان علاقة غير سوية ٠

فالشخص المدمن ينظر إلى اهتمام الآخرين به باعتباره مشكلة وينظر إلى الناس باعتبارهم فضوليين مزعجين ، ويصبح اهتمامهم به عقبة يجب التغلب عليها . فالناس غير ذى أهمية مالم يمكن استخدامهم لتعميق الإدمان ٠

والسبب الآخر الذى يمكن وراء أن المدمنين يجدون راحة فى إقامة علاقة إنفعالية أولية مع أشياء أو أحداث بدلاً من الناس هو أن الأشياء أو الأحداث لا تطرح أسئلة . فالأشياء لا تشتكى أبداً من الطريقة التى يتصرف

بها شخص ما . كما أن الأشياء ليس لها مطالب . وهكذا تصبح عناصر العالم الإدمانى هذه أكثر جاذبية نظراً لتفاقم المرض ونظراً لأن إنعدم ثقة المدمن فى الآخرين ينمو ٠

وفى هذه المرحلة إذا ما حاولت الأسرة أو جماعة الأصدقاء أن يقيموا علاقة وارتباط بالمدمن ليكتشفوا ما يجري ويحدث ، فإنهم سيواجهون بشكل ما من المقاومة ، غالباً ما يكون فى شكل كذب وانسحاب صامت أو حتى النيل من كرامتهم ٠

ويبدأ المدمنين فى عدم الثقة بالآخرين لأنهم فى المرحلة الثانية يسقطوا نظمهم الاعتقادية وقيمهم الإدمانية على كل فرد آخر . فنظام الاعتقاد الإدمانى يصدق ويثق فى كل شخص يستخدم كل فرد (لأن الأفراد مجرد أشياء تستخدم) ولذلك يجب أن تتصرف نحو الآخرين قبل أن يتصرفوا نحوك . وعلى الرغم من أن غالبية المدمنين يرفضون هذا الاعتقاد ، إلا أنه ليس لديهم السبل لمحاربته . فليست الذات هى المسيطرة ، إنما المسيطر هو المدمن . وهذا يجعلهم أشد خجلاً ، وغالباً ما يشعرون بأنهم ضحية ، يغتمون على أنفسهم ، مصابين باليأس . وبشعورهم أنهم ضحية ، فإنهم يبحثون عن فرد ما أو شئ ما ليلومونه باعتباره الجانى ، وعادة ما يكون فرداً قريباً.

فى الواقع فإن ما يحزن فى ذلك هو أن المدمن هو الضحية . فالإدمان – شأنه شأن أى مرض آخر – هو إنقضاض على شخص ، ولكن المدمن لا يفكر فى ذلك بأسلوب ذو معنى . إن رؤية ما يحدث على أنه نتيجة للإدمان يمكن أن يكون تهديداً للتفعيل ، وغالباً ما يتم إسقاط الغضب الذى يستشعره المدمن نحو الآخرين ونحو ذاته ونحو العالم بأسره ٠

وعند هذ الحد تكون الهجمات والانسحاب والكذب والإنكار كلها سلوكيات تفعيلية. ومن خلال هذه الأشكال من التفعيل يتولد الألم الداخلى ، وبعد ذلك يحدث التبرير . ويظل الأصدقاء والأسرة والآخرين المحيطين بالمدمن فى محاولة للارتباط انفعالياً بذات المدمن . ويعودون صفر اليدين ، وعند حد معين فإنه يغيرون العلاقة مع المدمن ليصونوا أنفسهم إنفعالياً . فمؤلم جداً وخطير أنفعالياً أن تقيم علاقة مع مدمن متمرس .

كيف يستجيب الآخرين للمدمن:

يحاول الأصدقاء وتحاول الأسرة خاصة أن يجدوا معنى لما يحدث لشخص هو محط اهتمامهم تماماً . وعند محاولة الفهم نجد أن المحيطين بالمدمن يصفونه (يجدون وصفاً) فى محاولة منهم للتعامل بكفاءة مع التغيرات التى تحدث له .

إن ما وصف فى الحقيقة لدى المدمن هو وجود الشخصية الإدمانية . فالمدمن قد يوصف باعتباره " غير مسئول " ، " مضطرب " ، " متوتر " ، " مخبول " ، " غريب " ، " أو ضعيف " . وإذا ما ارتاب الناس فى المصدر الحقيقى للمشكلة ، فسوف يتم وصف المدمن بشكل أكثر دقة مما يعكس ما يجرى . وغالباً ما نستطيع سماع الأوصاف التى تقدمها الأسرة عندما تتحدث عن المدمن . وتلك قائمة لبعض الأوصاف التى تستخدمها الأسرة .

- إنه مسرف فى الشراب (سكير) .
- إنه شره (يأكل بإفراط) .
- إنه غير مسئول إلى حد كبير .

- كل ما يفعله هو شراء ، شراء ، شراء .
- كل ما يفعله هو عمل ، عمل ، عمل .
- إنه شهوانى (شبق) .
- إنك لا تستطع أن تثق فيه أكثر من ذلك .

وبحدوث عملية الوصف هذه ، فإنها تكون بمثابة إشارة على استفحال المرض إلى الحد الذى تلاحظه الأسرة ويلاحظه الأصدقاء ، وإنه ينبغى عليهم أن يحموا أنفسهم من الشخصية الإدمانية . ويشعر الناس بأن المدمن لا يعبأ بهم . ولذا فإنهم سوف يحمون أنفسهم إما بالابتعاد عنه أو بمحاولة التحكم فيه .

وهكذا فإن عملية الوصف بالنسبة للأسرة هى محاولة للتحكم فيما يجرى. ومن ثم يستجيب المدمنين ويحمون أنفسهم ، وعند قيامهم بذلك ، يصبح النظام الدفاعى الإدمانى متطوراً بشكل أفضل .

التبعية والاعتماد على المدمن:

لكى تستمر العملية الإدمانية فعلى المدمن أن يتعلم كيف ينحى اهتمام الآخرين جانباً . فأحد العناصر الخطيرة فى عملية الوصف هو أنه فى كل مرة يوصف فيها المدمن وصفاً جديداً ، فإن الاسرة تبدأ عملية توافق مع الشخص الجديد(*).

(*) أى أن الأسرة تتوافق لأكثر من شخصية حسب الوصف الحالى للمدمن.تتوافق مع شخصيته غير مسئولة ، تتوافق مع سكير ... الخ (المترجم).

وفــى الحــال تنشـأ داخل الأسرة حاجة إلى المدمن ، وتصبح الأسرة معـتمدة علــى وجــود المــدمن حولها . ويصبح المدمن بمثابة دور أو وظيفة داخــل الأســرة يخدم غرضاً حيوياً . وقد يكره أفراد الأسرة المدمن ، غير أنه عــند حــد معــين يصبح المدمن واحداً من الأسرة ، وهنا يقع أفراد الأسرة في مــأزق: هــم يكــرهون المــدمن ولكنهم يحبون الذات داخل الشخص . وليس بمســتغرب بالنســبة لأفراد الأسرة أن يدركوا أنهم يتعاملون مع مرض، ولأن المرض يزحف داخل الأسرة ، فكل فرد يتوافق مع هذا المرض ببطء ٠

ويــبدأ الــناس يدركــون كــم يمكن أن يكون الشخص الذى يعانى من الإدمــان فريســة ســائغـــة . ويبدأون فى كره المدمن (داخله) . ولأن كل فــرد فــى الأســرة يشعر بأنه مهاجـــم ، مستخدم ، ويساء إستخدامه بواسطة المــدمن ، فإنــه يصبح من السهل أن يريد أن يثأر ويقاوم. وبهذا الشكل يصبح أفــراد الأســرة أســرى داخل نفس المعركة التى يؤسر داخلها المدمن والذات معاً ٠

ويتســاءل كــل فــرد فــى الأســرة " كيف يمكن أن أقنع المدمن كى يتصــرف بمســئولية وأن يعاملنى باحترام " ؟ . وتحاول الأسرة أن تجعل ذلك يحــدث ، غيــر أنها تفشل لأن المدمن المتمرس غير جدير بالاحترام . ويشعر أفــراد الأســرة بالخجــل ويلومــون أنفســهم (وهــى نفس العملية التى تحدث للشــخص مــع الإدمــان). يستمر الصراع ، ويحاول كل فرد أن يجمد الموقف ويثبــته، غيــر أن ذلــك يــبوء بالفشل . ويشعر كل فرد بالاستياء ويقر بعجزه لبــرهة ويــبدأ يشــعر بالخجل . ثم لا يلبث أن يعود لعمل محاولة جديدة لإقناع المــدمن بــأن يفهــم ويتصرف باحترام. ويصبح هذا الطقس راسخاً داخل بناء الأسرة ٠

وإليك مثالاً لمأزق الأسرة:

- أنت تحب الفرد الذى يعانى الإدمان (كشخص) فى الأسرة وفي المقابل هو غير قادر أن يحبك . فأنت تشعر بتقلبات مزاجية عميقة لأن الشخص الذى تحبه يتأرجح بين الذات والمدمن وهكذا . ففى لحظة يمكن أن تكون مرتبط تماماً بذات الشخص ، وبعد ذلك يقال شئ ما يوقظ وينبه المدمن . ويحدث تحول الشخصية ، وفى اللحظة التالية تكره الشخص ، وتحاول أن تفهم ما حدث . هل كان ذلك شئ ما قلته ؟ لقد كان كل ما قلته هو كم تمنيت أن تستطيع أن تقضى وقتاً مع الشخص . وكان مقصدك من وراء ذلك هو التعبير عن الاهتمام . ولكنك لم تدرك أن الشخص يستشعر خجلاً شديداً لقيامه بالتفعيل بدلاً من أن يكون مع الأسرة. وهكذا يوقظ المارد ويخرج من المدمن ليحمى نفوذه .

ونظراً لأن المدمن يتصرف بشكل غير جدير بالثقة، فإننا نبدأ فى عدم الثقة فيه – وننعت الشخص داخلياً بأنه " غير جدير بالثقة " . وعندما لا نستطيع أن نثق فى شخص ما فإننا نبدأ شعورياً أولاً شعورياً ننأى بأنفسنا عنه . وهذه طريقة طبيعية لحماية أنفسنا – إننا فى حاجة لأن نفعل ذلك . وعندما يبدأ الشخص يتصرف مثل ذاته (أى الذات بداخله)، وليس مثل المدمن (أي المدمن بداخله)، يبدأ أفراد الأسرة يشعرون بالخجل من جراء ابتعادهم عنه. ويقررون أ ن يحاولوا إقامة علاقة مع المدمن المرة تلو الأخرى ، حتى يشعرون بالانخداع بين الحين والآخر . ويستمر ذلك ويستمر حتى لا يستطيع أى فرد فى الأسرة التحمل أكثر من ذلك ويتخلى عن محاولة إقامة أى علاقة مع المدمن . غير أنه عندما يشعر أفراد الأسرة ويحسون بذات الشخص (أى الذات داخل المدمن) ، فإنهم سوف يشعرون بلهفة

وحنين للارتباط به ، ولكنهم فى ذات الوقت يشعرون بإحساس الخجل من جراء عدم الرغبة فى ذلك .

تفاقم العملية الإدمانية:

تجد الشخصية الإدمانية فى عملية النعت والوصف السلبى الذى يصبح لصيقاً بها خلال العملية الإدمانية حرية أكثر لتتصرف بعدم مسئولية . ويكون الرضى (القبول) دائماً جزءاً من النعت السلبى . كما أن المدمنين يصفون أنفسهم بشكل سلبى أيضاً ، ويضيف ذلك لحياتهم خجلاً أكثر. إن عملية النعت تفزع كل من المدمن والأسرة المتورطة معه ، لأنه من المسلم به أنهم يعيشون الخطر الآن يومياً . إن عملية النعت ليست أكثر من تغير واحد يحدث للمدمن وللناس المحيطين به .

أما التغير الآخر الذى يحدث فهو إكتمال النظام الهذائى . فمن خلال التفاعل غير الصادق وغير الأمين مع الأخرين يصبح النظام الهذائى للمدمن مكتملاً . ففى المرحلة الثانية يستخدم النظام الهذائى والنظام الدفاعى للمدمن مرة آخرى أكثر وأكثر ويتم الاعتماد عليه أكثر وأكثر ، ويبدأ المدمن يشعر بثقة أكثر فى القدرة على التعامل مع الأخرين . غير أن ذات المدمن تستشعر خجلاً وضياعاً وعزلة أكثر . يشعر المدمنين وكأنهم غرباء داخل أنفسهم . وليس هناك من يعرف الألم والغضب واليأس أفضل من هؤلاء الذين يعانون الإدمان ، وذلك من جراء إنفصالهم الانفعالى والروحى عن الآخرين وعن أنفسهم . ونظراً لإنعدام الراحة المستمر من هذا اليأس الانفعالى والمعنوى فإن الذات تقيم إتصالاً بالمدمن طلباً للراحة والتخفف من هذا اليأس والألم .

إن الخوف العميق والغضب والأذى والألم الذى تحدثه العملية الإدمانية هو الذى يجعل المدمنين يلهثون أكثر نحو إدمانهم لأنهم ينشدون

الراحة والتخفف من كل ذلك . حينما كنت فى السوق شاهدت صبياً يبلغ من العمر ست سنوات محجوزاً فى بيت زجاجى ، كان يصرخ ويصيح بلا تحكم، يجرى فى هياج شديد داخل المتاهة محاولاً أن يجد طريقاً للخارج وكان على شخص ما أن يذهب إلى منزل الرعب هذا لينقذ الصبى ويريحه . إن الذين يعانون الإدمان يشعرون تماماً مثلما يشعر هذا الصبى الصغير ٠

إن الألم والغضب يمدان العملية الإدمانية بالوقود ويكون ذلك بمثابة نتاجات غير مباشرة للإدمان لكل من المدمنين والمحيطين بهم . ولأن الألم والضغط يتفاقمان ، فإن المدمن يشعر برضى أكثر بالتفعيل . وبسبب ذلك ولأن المدمنين بمرور الوقت يتوافقون للتغير المزاجى الناشئ من التفعيل ، فإنهم يشعرون بحاجة إلى التفعيل بشكل أكثر تكراراً وبشدة أكبر . وهنا يصبح الإدمان هو المسيطر تماماً ٠

فقدان السيطرة:

ينمى المدمنين ما يسمى " بالإطاقة " أو التحمل(*)، والذى يعنى ببساطة أنهم يصبحون معتادين على التغير المزاجى الناشئ من قيامهم بالتفعيل . وبسبب هذا التحمل ومستويات الغضب والألم المتزايدة ، فإن المدمنين فى المرحلة الثانية يبدأون فى التفعيل بشكل أكثر تكراراً وبأساليب أكثر خطورة ٠٠

- فالشرهيين الإدمانيين الذين يمرحون كثيراً ويشعرون بالضيق والسوء بشكل متزايد من ذلك ، قد يقررون أن ذلك قد يمنحهم سبباً ليأكلوا كثيرين كما يريدون . وبعد ذلك يتناولون مسهلاً لكى لا يزيدون فى

(*) الإطاقة أو التحمل تعنى أيضاً تغير عضوى (فسيولوجى) يتجه نحو زيادة جرعة مادة محدثة للإدمان بهدف الحصول على نفس الأثر الذى أمكن تحصيله من قبل بجرعة أقل (المترجم).

الوزن . ويشعرون بالخجل من جراء كونهم غير متحكمين ويأكلون أكثر فى محاولة منهم للشعور بالتحسن(*).

إن الوقائع والأمور المترتبة على فقدان المدمنين السيطرة سلوكياً مخيفة جداً لأنهم يشعرون أن هناك شئ ما داخلهم يتأصل منذ وقت طويل : إنهم غير متحكمين . وهذه الوقائع غالباً ما تتبعها فورة الوعود بالتوقف عن التفعيل والبدء فى التصرف بشكل سليم . وتتم هذه الوعود لإقناع المدمنين لأنفسهم أنهم متحكمين أو على الأقل سيكونون هكذا فى المستقبل ٠

يتجه المدمن عميقاً للداخل ، مستجمعاً كل ما تبقى من قوة الإرادة ويتصرف بشكل سليم لمدة طويلة قدر المستطاع . ولكن بمجرد أن يختفى الخوف أو الخجل أو يدفع عميقاً للداخل بدرجة كافية ، يستعيد المدمن التحكم التام فى الذات ، ويعود الشخص للتفعيل ٠

وأحياناً ما يكون التفعيل أسلوباً للتعامل مع الخجل . فبعد وقائع التفعيل الحمقاء ، يحتاج المدمن أن يفهم ويكتشف معنى لها ويعود إلى نظامه الهذائى ومنطقه الإدماني من أجل الحصول على إجابة . وباستخدام المنطق الإدمانى يكتشف الشخص سبيلاً لشرح وتعليل ما يجرى . إن المنطق الإدماني فى مجمله يقوم على حماية الشخصية الإدمانية وتفعيل السلوك ٠

- فمدمن القمار يعتقد أن مشاكله المالية لا ترجع إلى القمار ، بل بالأحرى بسبب سوء دخله ، أو لزيادة النفقات المعيشية ٠
- كما يعتقد سارق المحلات أن مشاكله تنشأ من أسرته أو من انفعالاته المضطربة وليست من السرقة ٠

(*) عملاً منهم بالمثل القائل " وداونى بالتى كانت هى الداء " . (المترجم)

وبسبب النظام الهذائى ، فإنه من العسير ، إذا لم يكن من المستحيل ، أن يرى ويعى المدمنين الأسباب الحقيقية التى تجعلهم يجلبون الأذى . فهم يعتقدون أن ذلك راجع إلى عدم فهم الناس لهم أو أن العالم هو مكان قاسى للعيش فيه .

استنزاف الطاقة:

إن التحكم ، كجزء من الجاذبية لأسلوب الحياة الإدمانى ، يفترض أن الفرد له سيطرة على عالمه، عجباً ! إن بحث المدمن الدائب عن التحكم هو بعينه الذى يجعله يحقق قدراً ضئيلاً منه . فالحياة فى عالم من الأشياء والأحداث ، والبحث المتزايد عن التحكم ، والفقدان المتزايد للتحكم ، والخجل المتزايد ، جميعها تؤدى إلى عزلة إنفعالية أكثر وتحدث ضغطاً إنفعالياً ونفسياً هائلاً. فالإدمان يستنزف كثيراً من الطاقة الانفعالية والنفسية .

إن المدمنين فى المرحلة الثانية ، لكى يعيشون أسلوب حياة إدمانى، فإنهم يعيدون توجيه وتوزيع طاقتهم . فطاقة أكثر يعاد توجيهها إلى العملية الإدمانية . فالأنشطة والناس الذين كانوا ذوى أهمية فيما مضى هم الآن أقل أهمية . فالشخص الذى يعانى من الإدمان يجد أنه من الصعوبة أن يحيا حياتين . ومن ثم فشئ ما ينبغى أن ينتهى . فالوقت برفقة الأسرة والأصحاب القدامى والهوايات تنحى جانباً لتفسح مجالاً للإدمان . فالطاقة التى وجهت فيما مضى تجاه الآخرين والذات فى صورة اهتمام تستخدم الآن لتدعم العلاقة الإدمانية . وباستمرار سيطلب الإدمان مزيداً من الطاقة ونظراً لأن الشخص عاجزاً وفاقداً للتحكم ، فإن عليه أن يرضخ للأمر .

وبين الحين والآخر ، توجد معركة متواصلة تقريباً بين الذات والمدمن . أينبغى أن أقوم بالتفعيل أم لا ينبغى ؟ .. أمن المناسب أن أقوم به

أم من غير المناسب ؟ .. سأقع فى مشاكل واضطراب ! .. لا يهمنى إذا ما وقعت فى مشاكل أو إضطراب ! ٠

ويستمر هذا النمط من الحوار ويستمر داخل الشخص وتحاول الذات أن تتحكم فى المدمن . إن توقف المعركة يعنى القيام بالتفعيل ، وأثناء الشفاء يقرر العديدين حدوث التفعيل ببساطة لينهى لفترة قصيرة من الزمن المعركة الداخلية الخاصة بـ " أينبغى أن أمارس التفعيل أم لا " ؟ . وهذا النضال للتحكم فى الإدمان هو بمثابة استنزاف هائل للطاقة . وكأى مرض آخر مستمر ، فإن الإدمان سوف يستهلك كثيراً من طاقة الشخص ومن تركيز، ومن قدرته على الأداء ، ناخراً القدرة على أن يكون كائنا إنسانياً سوياً " ٠

الخواء الروحى:

نظراً لأن الشخصية الإدمانية تحقق مزيداً من التحكم ويفقد المدمنين المزيد من قدرتهم على التأثير بأفكارهم وسلوكهم ، فهناك موتاً روحياً . إن تعريفى للروحانية يعنى كوننا مرتبطين بشكل هادف بالعالم من حولنا . ولأن الإدمان يستمر فإننا نفقد مشاعر الانتماء وأننا جزء هام من العالم . ويتلاشى الإحساس بمعرفة الذات وأهميتها ٠

الإدمان مرض روحى إلى حد بعيد . فكل فرد لديه القدرة على الارتباط بنفس وروح الآخرين. ولأن الإدمان هو هجوم مباشر على "الذات"، فإنه هجوم مباشر على نفس وروح الشخص الذى يعانى من الإدمان . إن روح الشخص تولد الحياة ، وهدف الإدمان هو إماتة الروح.

وكلما طال أمد الإدمان ، كلما يصبح الشخص منعزلاً روحياً أكثر. وهذا هو العنصر المحزن والأكثر إخافة فى الإدمان . وتصبح الإشراقات ،

الابتسامات ، والضحكات ، المساندة من الآخرين ، وأشياء آخـرى تـنعش أرواحنا ، تصبح غير ذات معنى لأن التفعيل يصبح أكثـر أهميـة . ولأن الإدمان يعوق قدرة الشخص على الارتباط بروحه بفعالية ، فـإن الفرصـة تتضاءل للارتباط بروح الآخرين . وتصبح العلاقات بالآخرين أكثر سطحية لأن المرض يستمر . ويظل المدمنين منعزلين أو يتجهون إلى مدمنين آخرين يمنحون الرفقة وخوف قليل من المواجهة .

ونظراً لاستمرار الإدمان وتقدمه ، فإن الإماتة الروحية تتعمق . وقد يكون ذلك هو العنصر الأكثر خطورة للإدمان . ومن أجل الشـفاء ، فإنـه ينبغى أن يكون هناك إعادة إرتباط لتغذية روح الفرد . فكلما يبتعد الفرد أكثر عن الذات ، كلما يكون من العسير إعادة بناء أو تأسيس علاقة شفاء . ففـى بداية العملية الإدمانية يتمسك الشخص بالإدمان فى محاولة لإنعاش الحيـاة ، الروح ، والذات بعملية ملاحقة أو مطاردة للكمال . فعديد من المدمنين الذين تم شفائهم يتمسكون بعزم بالعنصر الروحى للشـفاء لأن غـالبيتهم يكونـوا ممتنين بشدة لعودة مثل هذه الهبة النفسية : الذات ، الوعى الروحى ، والقدرة على الارتباط بالآخرين بشكـل هـادف معـزز .

المرحلة الثالثة

إنهيار الحياة

تحدث المرحلة الثالثة لأن الإدمان يعمل جاهداً على إحداث الألم والخوف والخجل والوحدة والغضب . ويخلق الإدمان هذه المشاعر ليمكن المدمن من تحقيق التحكم فى الذات. إنه يخلق الحاجة إلى التخفف واعداً بأن هذا التخفف سيوجد فى التغير المزاجى .

وبحلول المرحلة الثالثة تكون الشخصية الإدمانية فى تحكم تام . ولا تعبأ هذه الشخصية بما يحدث للآخرين ، ولا تعبأ بما يحدث للشخص المدمن ذاته. إن ما تهتم به الشخصية الإدمانية هو تحقيق وإبقاء التحكم التام فى الشخص وفى بيئته . إن ما تعبأ به هو الحصول على الانتشاء من التفعيل.

وسميت المرحلة الثالثة بمرحلة إنهيار الحياة لأن هنا ستبدأ حياة الشخص تنهار تحت وطأة الضغط الهائل الناتج من الألم ، والغضب المتزايد دوماً والخوف الذى ينشأ من التفعيل المستمر . فالإدمان هو واحد من أشد الأمراض المولدة للضغط على الإطلاق . فالناس قد تخبر ضغطاً هائلاً جداً حتى قبل أن تبدأ حياتهم وشخصياتهم فى الانهيار . وهناك حداً ينهار عنده الشخص انفعالياً وعقلياً وروحياً وجسمياً تحت وطأة الضغط والألم الناتج من الإدمان.

إنهيار التفعيل:

حلول المرحلة الثالثة لم يعد التفعيل يحدث لذة كبيرة . فلا يزال الإنشغال والتفعيل يحدث تغيراً مزاجياً ، ولكن لا يزال هناك ألم شديد بدرجة لا يمكن للمدمن الهروب منه. وعلى الرغم من أن الشخص يشعر بابتعاد

أكثر عن الألم أثناء التفعيل ، إلا أن المدمن يستشعر وجود الألم الآن دائماً تقريباً .

ويبدأ العنصر السحرى للإدمان – أى السكر والانتشاء – ينهار تحت وطأة الضغوط لأن الشخص يحيا على عبء وثقل انفعالى . وهنا يصبح التفعيل مملاً أكثر ، وطقوسياً أكثر . ويقرر عديد من المدمنين الذين تم شفائهم أنه عند هذه المرحلة فإن إنشغالهم بالتفعيل والإمعان فى عالم خيالى قد أحدث متعة كبيرة أو أكثر مثلما أحدث التفعيل بالفعل .

وبحلول المرحلة الثالثة ، يبدأ المدمنين يسلكون بطرق لم يتصوروا أبداً أنها ممكنة. ويكون السلوك متطرف لدرجة أنه يخيف المدمن بشكل حقيقى . وفي هذه المرحلة تصبح عناصر العملية الإدمانية الخطيرة المهددة للحياة واضحة ، ليس فقط للمدمن ، ولكن للأسرة والأصدقاء . إن أحد المخاطر الشديدة فى هذه المرحلة هى أن المدمن يكون مرتبطاً وملتزماً تماماً بعملية الإدمان ولن يكون قادراً على كسر أو إيقاف هذه الدورة دون شكل ما من التدخل .

إنهيار المنطق الإدماني:

وبحلول المرحلة الثالثة يمكن كذلك أن يبدأ المنطق الإدمانى فى الإنهيار . وغالباً لا يشكل سلوك الشخص معنى له ، ومن ثم يتخلى عن محاولة إيجاد معنى للسلوك وينغمس فى أسلوب حياة قائم تماماً على الطقس الإدمانى . وهكذا ، يتعلق المدمنين بأسلوب حياة جامد جداً : فيبدأون يشعرون بعدم الراحة مع أى شئ غير مألوف . فالإدمان أسلوب حياة مركز جداً ويضيف الجمود قدراً من الراحة لحياة المدمن . وكلنا يدرك ويعرف مدى السكينة والأمن الموجود فى الطقوس والأشياء المألوفة – وخصوصاً

فى أوقات الشدة – ويصدق الأمر بالنسبة للمدمن ، الذى قد يكره التفعيل ، ولكنه يجد فيه الأمن . إنه شئ يكون المدمن فيه خبيراً، وهكذا ففى أوقات الشدة يكون هناك تراجعاً وتقهقراً سريعاً للتفعيل ·

وتصبح المواقف الجديدة بمثابة كوابيس للمدمن . ويتحكم نظام الاعتقاد الإدمانى تماماً فى الحياة . وفى هذه المرحلة يصبح المنطق الإدمانى بسيطاً جداً . إنه " تحقيق الانتشاء والوجود". وفى هذه المرحلة سوف تقتصر تعاملات المدمن على الناس والأفكار التى تدعم أسلوب الحياة الإدمانى فقط ، وأى شئ آخر يسمح له أن يطفو على السطح ·

إنهيار المواجهة:

إن إعادة حل القضايا والأمور الانفعالية يعمل ضد العملية الإدمانية . فالعملية الإدمانية التامة تعتمد على القضايا غير المحلولة والضغط الذى تحدثه تلك القضايا . فالمشاعر والقضايا غير المحلولة هى بمثابة مبررات للقيام بالتفعيل فى أى وقت. ولنأخذ مثالاً للقدر (الحلة) حيث لا يسمح صمام الأمان بها بضغط كافى لإخراج البخار ، وينبغى أن يحدث شئ ما فى الحال (الانفجار) . وهذ ما يحدث للمدمن إنفعالياً . فعند المرحلة الثالثة يعانى المدمن من مشاعر كثيرة جداً غير محلولة لدرجة أنه يصل إلى حد كبير من الضعف الانفعالى . ولا توفر مهارات الشخص على المواجهة أماناً كافياً للتعامل مع الضغوط التى تنشأو ويبدأ الشخص ينهار انفعالياً ·

فقد يصرخ بطريقة هستيرية لأهون سبب . وقد روت إحدى المدمنات اللاتى شفين أنها كانت تصرخ بطريقة لا تتحكم فيها عندما كانت تشاهد شروق الشمس . وأدركت أخيراً أنها كانت تصرخ كل صباح لأنها كانت تخاف من فكرة أن عليها أن تحيا ولو يوماً واحداً حياة المدمن ·

وعند هذا الحد من العملية الإدمانية ، قد يدخل الناس فى نوبات من الغضب دونما سبب على الاطلاق فيما يبدو . ويتراكم غضبهم ويتجمع إلى الحد الذى لا يكون هناك غضب أكثر من ذلك، ولكن أحياناً ما يكون الغضب فوق التحكم بحيث لا يمكن السيطرة علية.

وتنشأ البارانويا لأن المدمن يبدأ يسأل كل فرد وكل شئ . وتصبح " لماذا " ؟ سؤالاً ملتوياً يسئل ويلح داخل ذات الفرد باستمرار . ويمكن أن يقوم هذا على ما يسمى عموماً بالقلق الهائم الطليق ، الذى يعتصب مدمنى المرحلة المتأخرة ، ويمكن أن يستمر أينما كان من دقائق إلى أيام . ويشعر هؤلاء الذين يخبرون هذا القلق أن العالم كله انقلب ضدهم ولا يعبأ بهم أحد أو حتى يحبهم أكثر من ذلك. ويمكن أن يكون هذا العنصر من مرض الإدمان جنوناً حقيقياً بالنسبة للمدمن .

إنهيار التفاعل:

نظراً لأن الارتباط الانفعالى الأولى للمدمن يكون مع شئ أو حدث وليس مع أناس ، فإنه من الآن يدفع المدمن ضريبة تلك العلاقة . فنجد أن عديد من المدمنين يشعرون بأمن أقل عند التفاعل مع الناس ، حتى على المستوى الاجتماعى . ويبدأ المدمنين يستحثون قدرتهم ليكونوا بجانب الآخرين . ويشعرون وكأن الآخرون يفهمونهم بشكل صحيح.

ويتفاعل المدمن مع الآخرين من خلال إستخدامهم لإشباع حاجاته الإدمانية . ويتطلب ذلك قدراً معيناً من الثقة بالذات : قدرة على تأكيد الذات، أو قدرة على أن يبدو عديم الحيلة ليدفع الآخرين إلى رعايته . وفى المرحلة الثالثة ، يبدأ المدمنين يشعرون بعدم الثقة تماماً فى أنفسهم وغالباً ما يبدأون فى فقد جزء من قدرتهم على التفاعل . ويجدون أناس يقومون على رعايتهم،

غير أن هؤلاء الناس يفعلون ذلك فى الغالب من قبيل الشفقة أو الإلتزام ، وليس من قبيل التأثر بهم – ويعى المحيطين بالمدمن أسلوبه فى التعامل ولا يستجيبون له ويصابون بالضجر منه وينسحبون منه . فهم غالباً ما يقاسون الآلآم من جراء التفاعل معه ويتخذون قراراً إنفعالياً بأن لا يصدقوه بعد ذلك. فهو فى نظرهم – ميت إنفعالياً . ولكى يحافظوا على مشاعرهم، فإنهم يرفضون رؤيته باعتباره شخصاً بعد الآن ٠

وبحلول المرحلة الثالثة ، يحاط المدمنين غالباً بالأشخاص الذين يمكثون معهم دون أى شعور بمسئولية أو شفقة، أو لأنهم يجب أن يشعرون بذنب كبيراً نظراً للتخلى عنهم ، أو أنهم خائفين من أن المدمن قد يتأذى إذا ما رحلوا عنه . ويصبح ذلك بمثابة إبتزاز إنفعالى لأن المدمن يحاول أيضاً أن يستثير مشاعر الشفقة والخوف والاثم لدى الآخرين ليظلوا بجواره ٠

المدمن: أرغب فى الوحدة:

فى هذه المرحلة المتأخرة من الإدمان ينسحب المدمنين من الآخرين ويصحبون وحيدين حقيقة . وبعد كل ذلك ، فغالباً ما يكون طقس التفعيل فعلاً إنعزالياً يتم دون وجود أحد حولهم أو يتم فقط فى حضرة المدمنين الآخرين.

- فالشرهيين الإدمانين غالباً ما يمرحون فى خلوة ٠
- إن عملية المقامرة هى استراتيجية خاصة داخلية ٠
- السرقة هى فعل سرى خاص ٠
- يلجأ مدمنى الجنس إلى عالم خاص ممتلئ غالباً – إذا ما كان ممتلئ بأحد – بمدمنى الجنس الآخرين فقط ٠

فمن الطبيعى أن تتطور الشخصية الإدمانية وتحقق سيطرة أكثر على حياة الشخـــص ، وتبدأ مهارات الارتباط المستخدمة فى استبقاء العلاقات الشخصية فى الضعف.

وعند المرحلة الثالثة نجد هناك جانباً بسيطاً من حياة المدمن ثابتا ولا يمت للإدمان بصلة . يصبح خائفاً تماماً من الألفة وينأى عن أى إشارة لها . ويعتقد باستمرار أن الآخرين هم السبب وراء مشكلاته . أنه يعتقد أن الناس لا يستطيعون فهمه . ولهذا يجب تجنـب النـاس .

الـذات: لا أرغـب فـى الوحـدة:

فى أغوار الشخص المدمن نجد أن الوحدة والعزلـة تخلـق نقطـة ومركز يتوق ويتلهف إلى الارتباط الانفعالى بالآخرين . فالمدمن يخاف من إستمرار هذه الوحدة . وفى حالة اليأس التى تتملكه نجده يظهر صفة أو سمة طفولية تتمثل فى محاولته الارتباط بالآخرين من خلال التعلـق بالأسـرة أو الأصدقاء وغالباً ما يصبح فى حالة إضطراب وقلق إذا ما بدى أن الآخرين ينسحبون بعيداً عنه .

- فحينما يغادر شخص ما المنزل ، فإنه يتحتم على المدمن أن يعـرف أين يذهب هذا الشخـص ، ومن المحتمل أن يسأل " ومتى ستعود " ؟ وهل هناك ضرورة فعلاً لخروجك ؟ وهكذا تتعلق ذات الشـخص بالأسرة والأصدقاء بهذا الأسلوب الاعتمادى الانفعالى .

ومن العجيب أن المدمن يتصرف كما لو كان يقول للناس حوله ابتعـدوا عنى، ولكنه يضطرب تماماً عندما ينسحب الناس. ويمكن أن نسمع منه هذه العبارات" "لايمكن أن تتركنى ، إنك كل ما أملك"!.

"من فضلك ، من فضلك ، إنني آسف ، أعدك أنني سوف أتصرف بشكل أفضل!".

"آه، أعطني مجرد فرصة واحدة، وأعدك أنني سأكون مستقيماً".

" إذن ، أخرج ! لا أحد يعبأ بي بأي حال " .

ويفزع المدمن حينما تبدى الأسرة أو الأصدقاء أى غضب أو ألم ، حتى حينما يكون الألم غير مرتبط به . وتدور أفكار الذات حول سؤال " هل هذه الحادثة أو الواقعة هى التى ستجعلهم يتركونى ؟ إن المدمن يرغب فى أن يكون وحيداً ، ولكن الذات تكون خائفة بشكل مريع من الوحدة . وفى هذه المرحلة يكون أفراد الأسرة هم الوحيدون فى حياة المدمن . ويكون ذلك ملائماً للمدمن ، فدائماً ما يكون عبئاً عليه أن يكون مع الآخرين .

المشكلات البيئية:

يظل المدمنين يختبرون الحدود المحيطة بهم . وقد يعانون من مشكلات فى وظائفهم وأعمالهم لأن الإدمان قد بدأ يعرقل جوانب كثيرة من حياتهم . ففى هذه المرحلة يكون المدمن غير قادر على التحكم فى سلوكه لدرجة أنه قد يقع فى مشكلات مع القانون . فالخروج على القانون يمثل جزء من الإشارة فى التفعيل . ومعرفة إلى أى مدى يمكن أن يذهب الفرد . فقد يحتاج المدمن إلى المال لتدعيم إدمانه ومواصلته ويتحول إلى أنشطة غير قانونية للحصول على المال – مثل السرقة – وخاصة المقامر الإدمانى .

وهكذا يعانى المدمن من مشكلات مالية . فهو ينفق مبالغ طائلة لتدعيم ومواصلة إدمانه ، وبالتالى يهدد الإدمان رزقه .

- فالأمـريكيون يـبددون مـا يقرب من ٤ بليون دولار سنوياً على كتب ومجـلات الجـنس . وبالأحرى فإن نسبة كبيرة من هذه المبالغ ينفقها مدمنى الجنس ٠

- كمـا أن أكثـر من ٥٠% من مبيات الكحول يتم شراؤها بواسطة ١٠ % من الناس الذين يشترون ويتعاطون المشروبات الروحية ٠

فالمدمنـين يثيـرون المشـكلات مع بيئاتهم من جراء أن سلوكياتهم قد تنأى بهم بعيداً عن المحددات التى يمكن أن تقبلها الثقافة المحيطة بهم ٠

- فقـد يقـبض علـى مدمنـى الكحـول بسـبب قـيادتهم للسيارة وهم مخمورون.

- وقـد يقبض على مدمنى الجنس بسبب ترددهم على البغايا أو قد يطلب منهم ترك وظائفهم نظراً لسلوكياتهم غير المقبولة ٠

- وقد يتم القبض على سارقى المحلات ٠

- كما أن أسرة مدمن الطعام قد ترى أنه فى حاجة إلى إرشاد ٠

الدلائـل الجسـمية علـى الإنهيـار:

قـد يـتطور مرض الإدمان إلى حد أن ينمى الفرد دلائل جسمية على الإنهـيار ؛ فالأدمـان مـولد شديد للضغط ، وبعد سنوات من الضغط الانفعالى والنفسـى يبدأ الفرد ينمى مشكلات جسمية. وفى كل أشكال الإدمان فإن أجهزة الشـخص الإنفعالـية والنفسـية تسـتمر بطاقة أكبر من قدرتها أغلب الوقت . ولنتخـيل مقـدار الضـغط علـى القلـب وعلـى كل عضو آخر فى الجسم. فالإدمانـات المخـتلفة – بمـرور الـوقت – سـوف تؤثر على أجزاء الجسم

المختلفة – كالكبد لدى الكحولى ، والحلق لدى الشره ، والأمراض الجنسية الناتجة عن الإختلاط الجنسى . فغالباً ما لا يعنى المدمنين بأجسامهم عناية كافية تماماً – فهى (أى الأجسام) بمثابة شئ أو موضوع للأستخدام أو إساءة الاستخدام . وليست هناك طريقة واقعية موضوعية لتقدير الضسارة الجسمية الكلية التى يحدثها الإدمان للمدمنين وللأسرة وللأصدقاء ٠

الأفكار الانتحارية:

فى هذه المرحلة من عملية الإدمان قد يبدأ الشخص يفكر ويحاول بجدية الانتحار ، أوقد ينتحر بالفعل . وهناك سببين لذلك :

١- أن الألم الداخلى يكون من الشدة لدرجة أن المدمن يتمنى أن يوقفه ، بيد أن الوعد الإدمانى بالتخفف والراحة لا يكون أكثر من مجرد وعد ، يريد المدمن أن يتوقف الألم ، ولكنه لا يصدق أنه يمكنه إيقافه . فالمدمن لا يصدق ذاته أكثر من ذلك. ويبدأ الانتحار يشكل له معنى ، وخاصة عند إستخدام المنطق الإدمانى ٠

٢- يصبح المدمن خجولاً ويكره الجانب الإدمانى بداخله لدرجة كبيرة حتى أنه يريد أن ينهى العلاقة الإدمانية بأى ثمن – لدرجة القيام بفعل القتل ضد المدمن (داخله)[*] . فلا أحد يبغض المدمن أشد من الشخص الذى يعانى من الإدمان ٠

(*) فالمنتحر يدمر شخصية قابعة داخله تسبب له الألم (استكماج) ويوقع فى ذات الوقت على ذاته العقاب حطمتها مثلما حطمتنى فهى منى وأنا منها شظاها كما قال كامل الشناوى (المترجم).

الاستمرار فى المرحلة الثالثة:

نظراً لأن المدمن لا يستطيع أن يفض ويوقف العملية الإدمانية فإنه من ثم يظل ويستمر فى المرحلة الثالثة حتى يوجد شكل ما من التدخل . ويجد هؤلاء الذين يحاولون فض وإيقاف عملية الإدمان أن الإدمان هو كل ما يفهمون ويعرفون ، وبالتالى يعودون إلى أسلوب الحياة الإدمانى . ومن أجل الشفاء يتعلم المدمن أسلوب حياة جديدة . وببطء يستبدل أسلوب الحياة الإدمانى بأسلوب حياة جديد توجد فيه علاقات مع الناس ، هذه العلاقات تساعد على الإشباع الشخصى وتتيح النضج .

إن عالم المدمن يقوم على إنسياب داخلى . ومن أجل الشفاء فإنه ينبغى عليه أن يتعلم كيف ينبسط للخارج ويساند هذا الانسياب الخارجى . وبالنسبة للمدمنين فى المرحلة الثالثة ، فإنه يستحيل إجراء ذلك بالاعتماد عليهم ، فالمدمنين معاقين نظراً لأنهم لا يعرفون كيف ينبسطون (أى يتجاوزون حدود أنفسهم) خارج أنفسهم . وذلك يوضح لماذا يظل الشخص ماكثاً فى العلاقة الإدمانية حتى يوجد شكل ما من التدخل .

وهناك أشكال عديدة مختلفة من التدخل ، والتى هى بمثابة محاولة لفض العلاقة الإدمانية. والبعض منها فعال ، والبعض الآخر عديم الفاعلية . ومثل غالبية العلاقات ، فإن الإدمان يمكن أن يعود مرة آخرى حتى ولو أوقف لفترات طويلة . فكم من المرات رأينا شخصاً يفض علاقة مع شخص ليقيم نمط مماثل لهذه العلاقة مع شخص آخر .

وينبغى على المدمنين الذين تم شفائهم أن يعوا ويفهموا أن الإدمان ليس مجرد أسلوب للتفاعل مع شئ أو حدث معين ، بل إنه طريقة للتفاعل مع ذات الفرد ومع العالم .

وفى الشفاء ينبغى على الفرد ليس فقط أن ينهى الاعتمادية الانفعالية داخله ، ولكن أيضاً أن يتحول إلى الذات والآخرين . وعندما يقوم بذلك فإنه يستطيع أن يكتشف أسلوباً جديداً للحياة ، يمكن أن يكون مدهشـاً ومثيـراً ، رغم أنه عرضة للصراعات والخوف.



الجزء الثالث

المجتمع والإدمان



الجـــزء الثالـــث

المجتمـــع والإدمان

للمجتمع تأثير عظيم على هويتنا وعلـــى الأمـــور والقضـــايا التـــى سنتصارع معها ككائنات إنسانية. فالمجتمع – أى مجتمع – يتمسك بمعتقدات وقيم معينة جاءت لتمثل أشياء عديدة. وما دام المجتمع يمثل معتقدات وقـــيم معينة ، فإنه سيخبرنا بأنماط العلاقات التى ينبغى أن نقيمها مع الآخرين ومع الموضوعات والأشياء المحيطة بنا فى ضوء هذه المعتقدات وتلك القيم .

ونحن جميعاً نعيش ونحيا وسط وتحت تأثير جمـــاعتين أو ثقـــافتين أساسيتين : المجتمع والأسرة . وسوف نتناول ونتعرف فى هذا الجزء علـــى تأثير المجتمع وكيف أنه يمكن أن يدفع بأعضائه نحو الإدمان . وفى الجزء الرابع سوف نتناول كيف يمكن للأسرة أن تؤثر فى أعضائها فيمـــا يتعلـــق بالإدمان .

كيـف يدفع المجتمع الأفراد نحو الإدمان:

من الأهمية بمكان أن نتذكر أننا أفراد ، وأننا كأفراد مسئولون عمـــا نمارسه من اختيارات . وبالرغم من أنه قد يكون للمجتمع العديد مـــن القـــيم التى تتمشى مع القيم الإدمانيـــــة، فإن له أيضاً القيم التي تعارض وتقـــاوم العملية الإدمانية . وكمجتمع فأننا نؤمن بالأمل وبمساعدة الآخرين ، وبتحرير الإرادة . وهذه أمثلة لبعض القيم المجتمعية المناهضة للعملية الإدمانية . إننا نحتاج أن نفهم ونعى قيمنا غير الإدمانية ونتحدى قيمنا الإدمانية إذا ما أردنا – كمجتمع – أن نصبح أقل إدمانية . دعونا نتعرف على القيم والمعتقـــدات المجتمعية والتى تساعد على دفع أعضائه نحو الإدمان.

التطلع إلى الصدارة:

إن المجتمع مشغول دوماً بأن يكون الأفضل ويتطلع دوماً للأفضل . فمجتمعنا مشغول بالإنجاز – مشغول بأن يكون فى الصدارة (رقم واحد) . فهناك دوماً إندفاع ليصبح أفضل، ليكون الأفضل . فأن نأتى فى المرتبة الثانية فهذا حسن، ولكن لابد من حظ أفضل وأحسن المرة القادمة.

لا غضاضة فى الكفاح وفى دفع أنفسنا لنصبح أفضل . فهناك مسئولية ملقاة على عاتقنا تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين لنصبح أفضل مما نحن عليه . ولكن الجدير بالأهمية في نظر المجتمع هنا ليس أن نصبح أفضل مما نحن عليه ، بل المجيئ فى الصدارة هو الجدير بالأهمية . فقيمة أن نكون الأفضل تفوق ما عداها . فنحن كمجتمع نعزى ونرجع الخجل الطفيف لدينا إلى كوننا فى وضع أقل من الصدارة . والحقيقة أننا نعيش جميعاً معاً ولا نحقق تلك الصدارة . فغالبيتنا يعيش فى الووسط، سواء كنا آباء، أمهات ، أزواج ، أحباء ، أصدقاء . وحتى هؤلاء الذين يحققون الصدارة فى جانب من حياتهم هم متوسطون فى جوانب أخرى عديدة. ولا ضير أو سوء أو خجل من حقيقة أن أغلبنا كائنات إنسانية متوسطة ، ولكننا لا نؤكد على ذلك فى مجتمعنا .

إن خطورة الإنشغال بأن نكون فى الصدارة هو أن هذا يكون بمثابة قيمة إدمانية. فحينما ننشغل بأن نكون فى الصدارة فإننا ندفع بأنفسنا وبالآخرين نحو التطرف ونحو الإفراط ، ومن ثم فإننا ندفع بالأفراد بعيداً عن الاعتدال وعن مراكز الاتزان . باختصار فنحن نحدث أنفسنا لكى نحيا على حافة الهاوية – ليس لنراها – وهو ما قد يكون مفيداً – ولكن لنحيا هناك.

الحياة من أجل الغايات (الغاية تبرر الوسيلة):

إننا كمجتمع مشغولون بالغايات أو العوائد . وتلك قيمة إدمانية أخرى. فالإدمان يجب أن يتعامل مع النتائج والعوائد ، فالمدمن ينشغل بالعائد. وفي الإدمان يكون الانتشاء والتغير المزاجي شديدى الأهمية ، سواء تم تحقيق ذلك بالتفعيل أو بالانشغال. ويكون المدمن متمركزاً حول العائد ، وحينما يكون العائد شديد الأهمية ، فإنه يغض الطرف عن الوسيلة . ويصبح الأمر هو كيف يصل الشخص إلى نقطة معينة . وإذا ما غض الشخص طرفه عن الوسيلة فإنه يغض الطرف أو يطرح ضميره جانباً. إن غالبيتنا لا يستطيع أن يطرح ضميره جانباً لأننا تعلمنا أن نرفض ذلك . ولكن عندما يتعلم الشخص الإنكار فهو يتعلم كيف يكون مدمنا. فالإنكار عنصر جوهرى موجود في أى إدمان. ففى الإدمان ينبغى على الأفراد أن يطرحوا ضمائرهم جانباً وذلك على حساب أنفسهم وعلى حساب الآخرين . فالشخص بلا ضمير كالسفينة بلا دفة. ولهذا فعندما نخبر أفراد المجتمع ونعلمهم أن المهم هو العائد أو الغاية ، فإننا نعلمهم أيضاً أن ينكروا ضمائرهم . فالوسيلة التى نحقق بها أهدافنا كمجتمع هى غاية فى الأهمية . ووسيلة كل فرد فى تحقيق أهدافه الخاصة غاية فى الأهمية كذلك ، لأنه فى الوسيلة الفردية لتحقيق الأهداف سوف يجد الفرد قيم ومعتقدات. وهكذا فإن الوسيلة (كيف نتصرف) وليس الغاية (ما نحققه) هى التى سوف تحدد ما إذا كنا سعداء ولدينا علاقات تخدمنا وتشبعنا .

ونحن كمجتمع فإننا نقضى وقتاً يسيراً فى مناقشة الوسيلة ، فنحن نريد معرفة النتيجة النهائية أو الغاية . وبالنسبة للمدمن ، فإن قضاء الوقت فى مناقشة ومحاورة الضمير يعد بمثابة مضيعة للوقت . إن ما يهم هنا هو التفعيل والحصول على الانتشاء . ولا يهم من الذى يداس عليه .

- فمدمن القمار نجد أن ما يشكل أهمية لديه هو وضع الرهان والدخول فى " الحدث " ولا يهم هنا ما إذا كانت أسرته تعانى متاعب واضطرابات من جراء مقامرته . ويحدث المدمن الذات بأن تتحرر وتتخفف من وخزات الضمير قائلاً أن أسرته ستكون غاية فى السعادة حينما يكسب كل أموال الرهان .

وفى الحقيقة ليس هناك فارق كبير بين أن تدوس على الناس لتصبح فى مكان الصدارة ، وبين أن تدوسهم لتصبح منتشياً .

التحكم:

هناك قيمة إدمانية أخرى وهى كذلك قيمة مجتمعية ألا وهى أن التحكم ذو أهمية كبيرة . فنحن متوقعين أن نكون متحكمين فى جميع الأحيان. والمدمن هو شخص يفضل أن يكون متحكماً بدلاً من أن يكون سعيداً . إن مسألة التحكم تشبه تماماً مسألة إنشغالنا بالغايات فهى وصلة وخيط بين قيم المجتمع والقيم الإدمانية . فالتحكم يكون فى الغايات ، لأنه إذا كنت متحكماً فإنك ستكون قادراً على التحكم فى الغايات . وينظر إلى إنعدام التحكم باعتباره شيئاً سيئاً، فيحكم على الشخص بأنه ضعيف، عديم القيمة وغير جدير بالاحترام .

ومن الأمثلة للحكم على شخص ما من خلال عملية أو مسألة التحكم هو إتجاه المجتمع نحو كبار السن ونحو الشيخوخة. فنحن كمجتمع غالباً ما نرى كبار السن فى منزلة أقل . لانراهم دائماً على قمة الأشياء ، وغير متحكمين فى أنفسهم . وغالباً ما نراهم كأناس لم يعد لديهم الكثير ليقدمونه . إننا نبدو خائفين من كبار السن . كما نخاف أن نصبح مسنين ونشغل بالنا بالشباب، ونبدو كما لو كنا نحمى أنفسنا من العملية الطبيعية للتقدم فى العمر.

ولذلك ففى أحيان كثيرة وفى مجتمعات كثيرة نميل إلى هجر النـــاس لأنهم يدخلون فى طور الشيخوخة . وهناك ثقافات عديدة تضع مسنيها فـــى وظائف شرفية . حيث ينظر إليهم باعتبارهم محتفظــين ومحــافظين علـــى الوسيلة ، محتفظين بالكيفية التى يجب أن يمارس بها الفرد الأشـــياء. كمـــا ينظر إليهم باعتبارهم معلمين للشباب . وهم يعلمون الشباب براوية القصص التى تعج بالعظات والعبر ، قصصهم الذاتية غالبـــاً . قصـــص ذات مثـــل وأخلاق . وفى مجتمع سريع متمركز حول الغاية فإنه ينظر إلـــى المســـنين باعتبارهم عبء ، يبدو أن وجودهم يؤخرنا ونحن لا نرغب فى ذلك ، اللهم إلا فى المناسبات العائلية . ومن ثم فإننا نميل إلى وضع هؤلاء المسنين تحت الوصاية.

إن هؤلاء المسنين يمكن أن يكونوا بمثابة المذكر لنا بأهمية الوسيلة. فمعظم هؤلاء المسنين ينظرون للوراء إلى حياتهم ويتفحصون ليس فقط ما حققوه، ولكن أيضاً كيف عاشوا حياتهم . لقد شاهدوا العالم وشاهدوا عمرهم، ولهذا فكثير منهم قد تعلم وأيقن أن التحكم ما هو إلا وهـــم .

إن التحكم فى أحسن الأحوال نسبى . أما أن نعتقد فى تحكم مطلـــق فهذا بمثابة تصديق للوهم . وسوف يخلق ذلك ألماً داخل الشـــخص وداخـــل المحيطين به كذلك . وهذا الألم هو عنصر أساسى فى العمليـــة الإدمانيـــة. فهناك فى الإدمانات وهماً مغرياً بأن الشخص يستطيع أن يكون فى حالة من التحكم المطلق . فالذين يعانون الإدمان لديهم مشكلات فى حياتهم ويشعرون بالألم، وكأى شخص آخر، هم ينشدون الراحة. ولذلك فهم يقومون بالتفعيل، ويخبرون تغيراً مزاجياً ويحصلون على إحساس بأنهم فى حالة من الـــتحكم وبأن مشكلاتهم قد تم حلها. وللحظة يتم خلق وهم بأنهم فى حالة من الـــتحكم وأن الأمور على ما يرام.

ونحن كمجتمع نروج لمسألة التحكم المطلق عندما نخبر أفراد المجتمع بأنهم ينبغي أن يكونوا في الصدارة (في المقال الأول) .

الكمال:

هناك قيمة مجتمعية آخرى وهي أيضاً قيمة إدمانية ألا وهي اعتقادنا في الكمال . فنحن نهيئ أنفسنا والآخرين لأن نكون في حالة من الكمال بأي ثمن . والمثال الواضح لذلك هو إنشغالنا بكمال الجسم . فنحن لانتشد أن تكون أجسامنا صحيحة معافة فقط ، بل ننشد أن تكون كاملة أيضاً . ويحكم على جسم المرأة ويتوقع أن يكون كاملاً من خلال مجلات الموضة ومسابقات الجمال . ونجد كذلك أن أجسام الرجال قد بدأت توضع في إطار الحكم عليها بالكمال . حيث يتسابق الجميع لأن يكونوا كاملين بأية طريقة . فكل فرد يرغب في أن يكون له جسم شاب عمره تسعه عشر عاماً . وينبذ الأفراد هذه القيمة المجتمعية باعتبارها ضارة – ولكنها ليست كذلك – فهي ترهق المعيشة (التكاليف) .

- ففاقد الشهية يجوع نفسه حتى الموت بحثاً عن الكمال .
- يمكن للسعار (الجوع المرضي) أن يفتك بأحشاء ضحاياه .

من يعرف كم عدد الذين قتلوا أنفسهم لأنهم شعروا بأنهم غير قادرين على تحقيق الكمال ؟

فالإدمان هو بمثابة مطاردة لأسطورة الكمال ، سواء كان مطاردة كمال الأجسام أو مطاردة القدرة على جمع المال ، الذي هو بمثابة المقابل

الذكرى لكمال الأجسام(*) (قد يعتقد البعض أن جميع الرجال قادرون علــى تحقيق كثير من المال).

الكمال تصور، وكل فرد لديه تصور مختلف لما يعنيه الكمال . فهو أسطورة نستخدمها للهجوم الحاد على أنفسنا والآخرين . إنه أسطورة لأنــه بعيد المنال . وبالرغم من إختلاف تصور كل فرد لما هو الكمــال ، فمــن المتوقع أن يكون كل فرد كاملاً على نفس النحو. وفى مجتمعنا فإن تعريــف الكمال دائماً ما يبدو أنه تطرف وإفراط . فالمــدمنين يعتقــدون ويروجــون لأنفسهم بأنهم فى حالة من الكمال .

- فمدمن العمل يجاهد ليصل إلى القمــة .
- وشديد الشره للطعام يجاهد ليحقق جسماً كاملاً .
- وفاقد الشهية يجوع ليحقق جسماً كاملاً .

إن تعريف القمة يتم بواسطة شخص آخر وليس من داخل الشخص ذاته. فالكفاح طلباً للكمال يدفعنا بعيداً عن ذواتنا . ويجعلنا ذلك أشبه بآلــة – آلــة جمال أو آلة مال . وحينما نحول الأفراد إلى أشياء فإننا ندفعهم بعيــداً عــن إنسانيتهم. فحينما ننظر إلى شخص ما على أنه كامل فإننا نتوقف عن معاملته كإنسان.

إن البشر ليسوا مخلوقات كاملة ولن يكونوا كــذلك أبــداً . وإذا مــا تحاورنا مع أنفسنا ومع الآخرين بأنه ينبغى أن نكافح طلباً للكمــال . فإننــا نعرض أنفسنا والآخرين لحياة ضاغطة جداً ومحبطة ومؤلمة . إننا ســننأى بأنفسنا وبالآخرين بعيداً عن الإنسانية – حيث تكمــن قوتنــا وروحنــا . إن

(*) يشير المثل الشعبي إلى أن "الرجل لا يعيبه إلا جيبه" (المترجم).

محاولة أن نكون مخلوقات كاملة يخلق الوحدة ، وحينما نشعر بالوحدة فإننا نكون أكثر عرضة للعملية الإدمانية •

حينما نحاول أن نكون آلهة فسوف نفشل ، وحينما نحاول أن نكون بشر فإننا ننجح حقيقة . إننا لن نستطيع أبداً أن نصبح آلهة ، ولكن يمكننا أن نتعلم أن نصبح أفراد أكفاء . وفى كتاب " الكحوليون المجهولون " هناك فصلاً يدور حول أسلوب عمل برنامج جمعية الكحوليون المجهولون . وفى هذا الفصل من الكتاب هناك عبارة معبرة تقول "**إن حياتنا هى برنامج من التقدم الروحى وليس الكمال**". وقد ضمن المؤلفون بحصافة هذه العبارة ليرشدوا الأفراد إلى أن يركزوا على التقدم والوسيلة ، وليس على الغاية . فكثير من الألم ينشأ من جراء طلب الناس الحثيث للكمال . كما أن الإجهاد الناتج من تكريس الحياة للكمال يجعل العديد من الأفراد ينشدون الراحة المغرية المتواجدة فى العملية الإدمانية . فالكمال قيمة إدمانية ، بينما التقدم والارتقاء قيمة روحية معنوية •

إن الخطورة فى مطاردة الكمال تكمن فيما يحدث لنا حينما نواجه الحقيقة أننا – كبشر ـــ لسنا كاملين. وغالباً ما تكون تلك هى الفترة التى نتحول فيها إلى العلاقات الإدمانية لتساعدنا على الاعتقاد وعلى تصديق أنه يمكننا أن نكون كاملين، أو تساعدنا على التعامل مع الألم الناشئ من إكتشاف حقيقة أننا مجرد بشر . ودائما ما نشعر بالخجل من فشلنا هذا . ولا نميل إلى التحدث عن فشلنا وخيبة أملنا مع أى فرد . وبالتالى نكون عرضة لأن نتعامل مع أشياء تقدم لنا الوعد بالراحة من هذا الألم ، تقدم لنا الوهم بأنه بالإمكان تحقيق الكمال •

نقص العلاقـات الأصيلة الصادقة:

نحن نعيش فى مجتمع سريع الإيقاع دائم التغير ، مما ينشأ عنه نقص فى التأكيد على أهمية العلاقات . ففى مجتمع تكون الغاية فيه أهم من الوسيلة، فإن الناس تميل لرؤية الآخرين باعتبارهم أشياء . وهو ما يسبب إنعدام الثقة فى الآخرين . وفى مجتمع توجد فيه إمكانية الوصول إلى هدف مجتمعى من قبيل تحقيق الثراء باستخدام الآخرين ، فليس بمستغرب أن نجد الناس يفقدون الثقة ويخشون إقامة علاقات مع بعضهم البعض .

فالعلاقات بين بعض الناس فى مجتمعنا يبدو أنها تتطلب شكل ونمط مخطط له سلفاً(*) فالناس تأمل فى علاقات مثمرة ، وإذا لم تثمر هذه العلاقات فإنها تنحى جانباً . وحينما تصبح العلاقات مع الناس موضع شك ، فإن العلاقات بموضوعات أو أشياء تصبح أكثر جاذبية .

عبادة الأشياء (التأليه):

غالباً ما يتم تشجيعنا على جمع وحيازة العديد من الأشياء قدر المستطاع . وترتبط المنزلة الاجتماعية بهذه الأشياء ، وبالتالى تستطيع أن تقرر أى طراز من الناس تتعامل معه من خلال الأشياء المحيطة بهم . فمن الأيسر أن تقيم علاقات مع أشياء من أن تقيمها مع أفراد،فالأشياء لن تثقل كاهلك ، كما أنها لن تجادلك أو تختلف معك . إنها موجودة لخدمتك . والمشكلة الأساسية فى إقامة علاقة أولية بشئ هى أن هذا الشئ لا يكون كافياً تماماً لإشباع حاجات الفرد الإنفعالية وحاجته إلى الألفة . ويبدأ الناس

(*) أى علاقات يمكن الاستغناء عنها بعد تحقيق الهدف منها (المترجم).

يشعرون بوحدة حقيقية داخلهم ، ويعتقدون أنهم بحاجة إلى أشياء أكثر ، عندئذ فإن ما يتوقون إليه هو رابطة إنسانية .

مجتمع مهدد بالفناء:

يحيا بعضنا حياته معتقداً ـ على مستوى ما ـ أن مجتمعنا وعالمنا يوشك أن يدمر فى أية لحظة. ويعتقد كثير من الشباب اعتقاداً حقيقياً أنهم لن يمتد بهم العمر طويلاً وذلك بسبب إمكانية الفناء النووى . ونحن نعيش ـ كمجتمع ـ تحت وطأة ضغط شديد من جراء ذلك . ومن المعروف أن بعض الأفراد يخدرون أنفسهم من جراء التهديد بالفناء النووى . والإدمان هو تخدير لذات الفرد .ومن الصعوبة أن نتخيل تأثير ذلك التهديد الواقع علينا وكيف أنه قد يدفع الناس نحو تشكيل علاقات إدمانية .

وهناك واحدة من القضايا الاجتماعية الأساسية وهى أن الاتحاد السوفيتى (سابقاً) والولايات المتحدة لديهما عموماً معدلات مرتفعة من إدمان الكحول . فإذا ما عاملنا أرضنا وحياتنا وحياة أطفالنا وأرض الآخرين وحياتهم وحياة أطفالهم كأشياء يمكن فنائها أو إفنائها، فإننا ندفع بأنفسنا وبالآخرين نحو الإدمان . فالإدمان هو عملية يصبح فيها المدمن والمحيطين به قابلين للفناء . ويتطابق ويتشابه المنطق الذى يرى أنه بامتلاك أسلحة أكثر وأكثر نصبح أكثر أمناً ، يتشابه مع المنطق الإدمانى الذى يرى أنه من المناسب تناول مزيداً من الكحول الذى سوف يودى بحياتك. فهذا المنطق يعامل الإنسانية كما لو كانت شئ يمكن التصرف فيه وإفنائه .

إننا نميل إلى رؤية العالم شيئاً يستخدم ، بدلاً من أن نراه كوكباً مفعم بالحياة نقيم معه جميعاً علاقة مودة وألفة. وتؤكد بعض الثقافات على أننا ما أن نقيم علاقة مع الطبيعة فإن هذه العلاقة يتم تقديسها . وتعلمنا هذه الثقافات

أننا جزء من الأرض والأرض جزء منا . وبهذا الأسلوب فإننــا نــتعلم أن الجانب الأكثر أهمية للعلاقات هو الاحترام المتبادل . وحينمــا نتبــع هــذه الأفكار فإنه يستحيل على أى فرد أن يكون وحيداً . حتى ولو لم يكن هنــاك شخص آخــــر حولــه ، فالطبيعة دوماً حولنا.

وكثقافة فإذا ما قمنا بتعليم الأفراد أهمية العلاقات فإننا نعلمهم كــذلك أن يتحكموا فى تصرفاتهم الخاصة . وينبغى على الأفراد أن يكونوا قادرين على ضبط دفعاتهم الخاصة لكى يقيموا علاقات جديرة بالاحترام مع الــذات والآخرين . فالإدمان يحدث بشكل واضح فى مجتمعنا (المجتمع الامريكى)، لأن الإدمان هو بمثابة الثقة فى علاقات بأشياء أو أحداث وليس بأشخــاص.

ماذا يحدث عندما تتحول الأشياء إلى تطرف (إفراط):

هناك قيمة أخرى لدى المجتمع تتلائم تماماً مع قواعد الإدمان وهــى مدى تقديرنا لقيمة الإفراط. فإذا كان شئ واحد حسن ، فإن شيئان أحســن . وهنا يصبح التطرف والإفراط رمزاً للمكانة فى المجتمع . والإدمان يــدور حول الإفراط . فالمدمن يحب أن يجمع ويكنز أكثر فهو دائمــاً مــا يحــاول الحصول على الكثير بقدر ما يستطيع بدءاً من إخفاء زجاجات الخمــر إلــى الحسابات السرية بالبنوك . فهو يعانى خوفاً شديداً من أن ينفد المخدر . إنــه فى الحقيقة خوف من الهجر والتخلي فالمدمنين يهجرون ويتخلون عن الكثير فى حياتهم – القيم والأصدقاء وإحترام الذات . إن خوفهم الأعظم أن الشــئ سوف يهجرهم بالرغم من أن ذلك مستحيلاً . فالأشياء لا تستطيع أن تهجــر الأفراد، بل أن الأفراد هم الذين يهجرون الأشياء ويتخلون عنها.

وهناك العديد من التشابهات بين العملية الإدمانية وما يمثله المجتمع ويرمز إليه. ولعل ذلك يوضح لماذا تزيد معدلات الإدمان بكثرة. ولكن رغم

ذلك، وكما سبق وذكرنا فى بداية هذا الجزء ، فإن للمجتمع أيضاً قيم تعارض العملية الإدمانية. ولأننا نصبح فى حالة إستياء من الإدمان، فإننا نبـدأ فـى مقاومته. ونمارس ذلك بإصلاح العناصـر والجوانـب الروحيـة لأنفسـنا ولمجتمعنا. وقد عرف أحد الأصدقاء الإدمان ذات مرة بأنه " استجابة لنـداء روحى لشخص عن طريق الذهاب إلى العنـوان الخطـأ". ونبـدأ كـأفراد وكمجتمع نستوضح فى النهاية العنوان الصحيـح.


الجزء الرابع
الأسرة والإدمان



الجــزء الرابــع
الأســرة والإدمان

غالباً ما نتساءل " هل تتسبب الأسرة فى إدمان أفرادها " ؟ وإجابتى على هذا التساؤل هى " أننى لست متأكداً " . فإعتقادى الشخصــى هــو أن الأسرة ليست سبباً فى الإدمان . إننا لا نعرف حقيقة ما هو سبب الإدمـــان ، على الرغم من وجود من يخبرك أنه يعرف السبب.

إن ما نعرفه هو عوامل معينة وأنماط من الأسر هى التى قد تــدفع شخصاً ما إلى هاوية الإدمان . وأنا أميل إلى طرح السؤال المتعلق بعمليــة الإدمان على النحو التالى : إننى أعقد مقارنة بين مدى إسهام بيئــة الفــرد ومستوى الملوثات الموجودة فى هذه البيئة فى جعل الفــرد أكثــر عرضــة لأمراض مختلفة •

فمثلاً لو كنت تحيا فى منطقة شديدة التلوث هوائياً وكنــت معرضــاً للإصابة بأمراض ومشكلات تنفسية (سواء كانت راجعة لإستعداد فطرى أو لأسباب آخرى) . فإنه ستكون هناك احتمالية كبيــرة للإصـــابة بـــأمراض ومشكلات تنفسية . فكلما تعيش فى بيئة ملوثة كلما تتزايد المخــاطر التــى تتعرض لها . إننى أرى الأسرة والمؤثرات المجتمعيــة بهــذه الطريقــة . فالمجتمع لديه بعض الاتجاهات والقيم والمعتقدات والسلوكيات التى يمكن أن تدفع بشخص لديه ميول إدمانية نحو هاوية الإدمان . وهناك اتجاهات وقــيم ومعتقدات وسلوكيات معينة ملوثة تنغمس فيها بعض الأسر ، ســوف تــدفع بأفرادها نحو الإدمان والاعتمادية . والأسر لديها مستويات مختلفة من هــذه الاتجاهات والقيم والمعتقدات والسلوكيات الملوثة. واعتماداً وتأسيساً على هذه

المستويات ، فإن أفراد الأسرة سيكون لديهم احتمال أكبر أو أقل لإنماء المرض الذى نسميه بالإدمان.

وهناك مثال آخر على ذلك وهو إذا ما كان الوالدان يعانيان من السرطان ، فإن هناك إحتمال أكبر لإصابة الأبناء بهذا المرض كلما تقدم بهم العمر . إن ذلك ليس معناه إصابة الأبناء بالسرطان ، ولكنه يعنى فرصة أكبر للإصابة به لدى هؤلاء أكثر من أى شخص آخر نما فى أسرة لم يسبق لها الإصابة بهذا المرض . إن ذلك مشابه تماماً لهؤلاء الأفراد الذين ينشأون فى أسر إدمانية أو مدمنة، فلديهم فرصة أكبر للوقوع فى براثن الإدمان. هل هو فطرى أم متعلم مكتسب؟ نحن لا نعرف حتى الآن. ومع كل الاحتمالات فإننا سنجد أنه مزيج من الإثنان معاً.

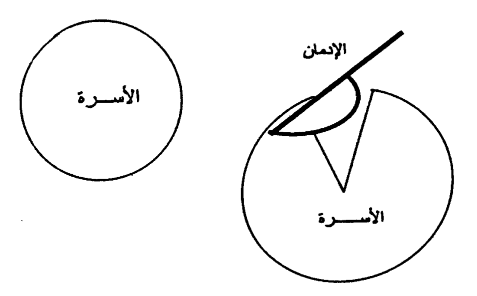
إن الهدف من وراء هذا الجزء هو إلقاء الضوء على بعض أنواع الأسر والعوامل الموجودة داخل هذه الأسر والتى قد تدفع بأفرادها نحو دائرة الإدمان.

وجود والدان يعانيان من الإدمان:

إذا ما نشأ الفرد فى أسرة أحد طرفيها مدمناً ، فإن هناك احتمال أكيد لتنمية الإدمان. أما إذا كان الوالدين معاً يعانيان من الإدمان فإنه تتزايد الفرص لجعل الفرد مدمناً بشكل كبير . فالأسر التى يوجد بها والدان مدمنان تميل إلى خلق أفراد يعتمد بعضهم على بعض (الأفراد الذين يقومون برعاية المدمنين) أو إلى إيجاد أفراد مدمنين. إن الأفراد الموجودين فى أسر مدمنة يخبرون ويعيشون فى تطرف وإفراط.

- فالأسر الكحولية ستكون أكثر ميلاً لأن يشرب أطفالها بإفراط أو لا يشرب أطفالها على الإطلاق .

وبعبارة أخرى ، فإن الأسر المدمنة تفرز أطفالاً يعيشون على طرفـي نقيض لمتصل. ومن المفيد أن ننظر إلى الأسرة باعتبارها دائـرة. ومـا أن يأتي مرض الإدمان حتى يشطر هذه الدائرة.



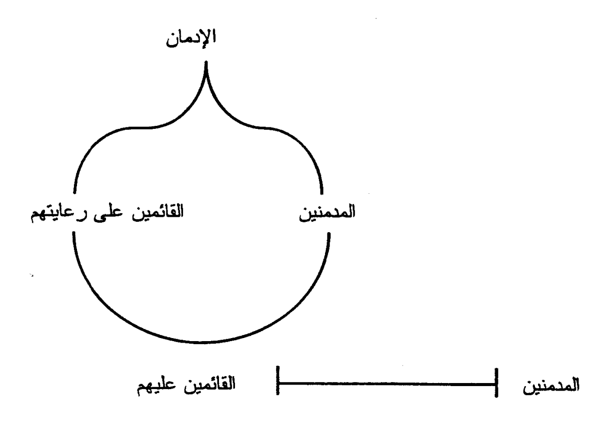
فيبدأ الألم الناشئ من الإدمان في دفع الناس للانفصال عن بعضـهم البعض ، وفي النهاية سوف يخلق هذا الشرخ مدمنين ومعتمدين نظـراً لأن أفراد الأسرة ينمون أساليب مختلفة للتعامل مع الإدمان.

ويضطر أفراد الأسرة إلى تنمية بعض الأساليب للتعامل بكفاءة مـع هذا الإقتحام. وينمي المدمن ومن يرعاه أنماط داخلية للتعامل تبدو متناقضـة في ظاهرها، بيد أنها متشابهة بالفعل تماماً – فكل من المدمن ومـن يرعـاه يميل إلى الاعتماد على وهم. فالمدمن يعتمد على وهم أنه يستطيع الهرب من الألم دخل الأسرة عن طريق شئ ما أو حدث ما ، ويصدق القائمون علـى شئون المدمن الوهم بأنهم يستطيعون إيقاف الألم إذا استطاعوا إجبار المدمن على إيقاف عملية التفعيل.

وهناك أيضاً خطر يتمثل فى أن كل طرف يصبح فى النهاية معتمداً على الطرف الآخـر. فحينما يكبر أطفال هذه الأسـرة ويبـدأون حيـاتهم الأسرية بالزواج فإنهم يميلون إلى إيجاد نظير لهم.

- فنجد أن الذى يعتنى بمدمن يتزوج مدمناً (كنظير وند) ٠
- وأن المدمن يتزوج شخص يرعاه (كنظير وند) ٠

وهكذا نجد أن الدائرة التوليدية للإدمان قد تم تشـكيلها٠ ويـتعلم أفـراد الأسرة لغة الإدمان؛ وعندما يحين الوقت لتشكيل العلاقـات خـارج نطـاق الأسرة، فإنهم يبحثون عن أفراد يتحدثون نفس اللغة. ولا يحدث هذا البحـث على مستوى شعورى – إنه يحدث على مستوى أعمـق كثيـراً، مسـتوى إنفعالى.



- عندما كنت فى أوروبا وكنت جالساً فى مقهى أتناول القهوة ، تناهى إلى سمعى بعض الأشخاص يتحدثون الانجليزية . انجذبت إليهم فى الحال . كانوا يتحدثون بنبرة مألوفة . لم أستطع أن أمنع نفسى وعقدت محادثة معهم . وتلاشت الوحدة التى كنت أستشعرها داخلى فى هذه اللحظة. ومرة آخرى شعرت أنني مع شخص ما يعرفنى ويتحدث لغتى. لقد شعرت أننى كنت مع أناس يفهموننى ، ويفهمون أساليبى وقيمى واتجاهاتى. ولم أرغب فى تركهم ، لأننى أعرف أن وحدتى سوف تعود عند تركهم.

وغالباً ما يسألنى عملائى المحبطين " لماذا أحتفظ بصلتى مع المدمنين؟ "وتكون الإجابة هى "إنك تتحدث نفس لغتهم" أى لغة الإدمان.

ومن خلال نمو الشخص ونشأته داخل أسرة إدمانية ، فإنه يرى ويتعلم معتقدات إدمانية ومنطق إدمانى جديد . تلك هى اللغة التى يتعلمها الطفل ، فالتعلم يحدث ويتم داخل الأسرة عندما يشاهد الفرد أفراد أسرته ويتفاعل معهم .

فإذا كان والديك مدمنان ، فإنهم سوف يعلمانك قيماً ومنطقاً إدمانياً أثناء التفاعل معهما. فهما لا يستطيعان أن يعلما الفرد قيماً أو منطقاً عن أشياء آخري. فالمدمنون يعلمون الإدمان . قد يحدثونك عن أشياء آخرى ، ولكن تصرفاتهم تعلم الإدمان.

إن الوالدان المدمنان تتغير أحوالهما داخل الأسرة باستمرار. ففى لحظة قد يكونا والدين محبين تماماً ومهتمين بأولادهما، وفى لحظة أخرى يتصرفان كطفل طائش . وفى مثل هذه الأسر نجد أن الطفل – وخاصة صغير السن – يتغير دوماً مع الوالد فى محاولة منه للإبقاء على إرتباطه به، وهكذا نجد أن الطفل فى الأسرة المدمنة قد يتصرف فى لحظة ما مثل

طفـــل، وفى لحظة آخرى قد يتصرف مثل والد مسئول ٠ إن النمو والنشأة فى نظام إدمانى يخلق ألم نفسى شديد راجع إلى تلك التغيرات الأساسية.

عـدم الثبـات الانفعالـى:

إن التغـير الأساسـي الآخـر الذي يحدث داخل الأسرة يكون على المستوى الانفعالي. ففي الصباح قد يكون كل شئ على ما يرام، ولكن بحلول المســاء نجـد ســحابة من اليأس والكآبة تملء المنزل ٠ فما أن تكون هناك أوقــات سعيدة وكثير من الحب حتى يبدأ الخوف يسيطر على أفراد الأسرة لأن الوالدان قد بدءا يستعدان لممارسة سلوكهما المرعب المخيف – أى هناك تحــولاً وعــدم إستقرار إنفعالى لدى الوالدين سواء على مستوى سلوكى أو مســتوى انفعالى. إن هذا التحول يترك أفراد الأسرة فريسة للشعور بالضياع وعدم الثقة.

إن أطفال الأسر المدمنة غالباً ما يدهشون حينما يعقدون مقارنة بينهم وبين الآخرين. فهم دائماً ما يشبون راغبين فى أسرة سوية ٠ فهم يشعرون بالاخــتلاف وينمو لديهم الشك بالذات ، وتشوش ولهفة إلى معرفة ماذا يكون السواء ٠إن شكوك الذات تلك وهذا التشوش ونقص الثبات كل ذلك يساهم في جعــل أطفــال المدمنيــن ينمون علاقات إدمانية خاصة بهم ٠ فقد يصحبون مدمنيــن لأشياء أو أحداث مختلفة عن تلك التى يدمنها والديهم ، وذلك لأنهم سيفعلون أى شئ شريطة أن يكون مخالف لما يفعله والديهم.

- فــالوالد الكحولى قد لا يتناول طفله الكحول أبداً ولكنه ربما يستبدله بإدمان الطعام ٠

إن الثــبات والإتساق يمنح الناس الشعور بالأمن ، ومن ثم فإن الأطفال يحتاجون أساس انفعالى ثابت ومتسق ينطلقون منه نحو النمو ٠ فعدم الإتساق

داخــل الأســـرة المدمـــنة يجعل أفرادها يشعرون بعدم الأمن وعدم الثقة فى أنفسهم • فالأطفال يشعرون بعدم الثقة فى أنفسهم وفى العالم حولهم لأنهم لا يعــرفون مـــتى تتغـــير الدورات الانفعالية (الحالات الانفعالية) وأنه سوف يســتبدل الحـــب والاهـــتمام بالسجن والإهانات. ويخلق ذلك داخلهم إحساساً بـــالخوف • ويتضـــح ذلك من خلال ما يبديه الراشدين المنحدرين من أسر مدمـــنة عندما يتحدثون عن إحساس بالهلاك يبدو أنه يلاحقهم دائماً. ويصبح هذا الشعور أسوء بداخلهم عندما تكون الأمور على ما يرام ، فهم متأكدين أن هناك شيئاً ما سيئ سوف يقع •

- فالشـــخص يعتقد أن علاقته بشخص آخر على وشك الإنفصام حتى وإن لم يوجد دليل يدعم ذلك.
- أو قـــد يشعر شخص شعوراً يقينياً أنه سيفصل من العمل على الرغم من أنه قد تم ترقيته من حوالى شهرين.

إن هـــذه المشـــاعر المفعمة بالشعور القدرى (القضاء والقدر) تأتى من الحـــياة داخل أسر متمركزة حول الكوارث ، وهذه هى ماهية الأسر المدمنة. إن الإحســـاس بـــالقدر يأتى من فترة كان القدر فيها واقعاً • وتكون الأوقات الســـعيدة فى الأسرة المدمنة غير مؤكدة • فالأوقات السعيدة تتلوها الأزمات والخطـــر الشخصى على مستوى انفعالى • ويكون أعضاء الأسرة فى خطر حتى يتم التعامل مع الإدمان وإيقافه.

إن أفراد الأسر المدمنة يبحثون عن الذهول أو عن وسائل يصبحون بهـــا مخدريـــن ومغيبيـــن عن المشاكل • إنهم يحاولون أن يميتوا أنفسهم • ويحدث ذلك عندما يبدأون رحلتهم مع الإدمان •

- فالوالدان يتشاجران نفس المشاجرة القديمة حول الديون الناشئة من التقامر . وتتمنى أن يتوقف ذلك وينتهى ، ولكنك لا تستطيع إنهاء ذلك الأمر ، ولذا تتجه إلى جهاز التليفزيون وتديره وتصبح تاهئاً قدر ما تستطيع . أو تجرى إلى حجرتك لائذاً بالخيال وتقطع وعود على نفسك بأنك عندما تكبر فستكون غنياً حتى لا يؤذيك أحد . وهنا أنت قد بدأت تشارك فى سلوكيات والديك . وتحاول مثلهما أن تخدر ألمك أو تطارد وهماً فى محاولة لإيقاف هذا الألم .

ومع هذه التناقضات الأساسية يتعلم الشخص الذى ينشأ فى أسرة مدمنة نمطاً مجنوناً من المنطق – إنه المنطق الإدمانى .

- فأنت تضطر لأن تنصت لأفراد الأسرة وهم يحاولون أن يبرروا سلوكهم وكأن شئ لم يكن . وتشعر بالحنق داخلك وأنت ترى والديك يدمران أنفسهما . وتحدث نفسك بأن ذلك غباء ، ولكن تتلفت بعد ذلك حولك لتجد أن افراد الأسرة الآخرين ليسوا أكثر اهتماماً ، فهم يتصرفون مثل ما يحدث تماماً .

ويسقط أفراد الأسرة تباعاً . وعلى المستوى الداخلى والخارجى يتعجب الناس من السلوكيات المجنونة للمدمن ولأعضاء الأسرة الآخرين . ويواجهون بما يجرى فى الخارج باعتباره إجابات منطقية معقولة ، ولكنها فى حقيقة الأمر أكاذيب .

- إنك محاط بالجنون إلى جانب أنك قد تعلمت الكذب وأن تقول ليست ثمة مشكلة توجد . أن تكذب يعنى أن تنكر الواقع . وتتساءل : " لماذا يتصرف والدى بغضب ويصرخ فينا ؟ ويتم إخبارك . " لقد أمضى والدك يوماً سيئاً فى العمل فقط " ؟ والحقيقة أن والدى مخمور سكير. وإذا ما حدثك بعض أصدقائك: "أنه شئ صعب عليك

أن يتصرف والدك بهذه الطريقة " فتتجاهل ما يقولونه وتحدثهم بأن والدك لا يحب عمله ولو كان له عمل آخر فستكون الأمور على ما يرام".

إن أطفال الأسر المدمنة، شأنهم شأن معظم الأطفال في كل الأسر، يتعلمون أن لا يخونوا الأسرة . ولكن في الأسر المدمنة فإن ذلك يتم التأكيد عليه أكثر. حيث يتم إعطاء عديد من الرسائل القوية عن أهمية الأسرة وعن كيف أن هناك لكل أسرة أسرارها الخاصة التي لا تروى للآخرين. فالأسر المدمنة عليها أن تعلم أفرادها أن يكذبوا – وذلك بمثابة جزء من الإدمان.

- ولأنك تعلمت أن تكذب ، فإنك تنقسم على نفسك . فالجانب السوى لديك يعرف أن ذلك حمق ، ولكن كدليل على العضوية بالأسرة والولاء لها فإنك تقول أن ذلك ليس سيئ تماماً .

ولأن الأطفال يعيشون في نظام إدماني ، فإنهم يتعلمون إنكار استجاباتهم السوية التي تخبرهم بأنهم في خطر، وأن عليهم أن يحتفظوا بمهارات التعامل غير الأمين لأن الجنون والمرض يظل مستمراً .

النشأة في أسرة منتهكة (مسيئة):

إن كل الأطفال الذين ينشأون في نظام إدماني ينشأون في نظام إنتهاكي . فالإدمان هو شكل من انتهاك الطفل لأنه يعوق الأطفال في نموهم. فحاجات المدمن تأتي في المقدمة قبل الحاجات النمائية للطفل .

وهناك نوعان من الانتهاك:

- الانتهاك العمدى: ويحدث حينما يؤذى أحد الأشخاص الآخرين عمداً، سواء أبدى الشخص ندمه على فعلته بعد ذلك أم لا. ويمكن أن يكون الانتهاك العمدى مادى أو لفظى أو انفعالى أو جنسي.

- الانتهاك غير العمدى : ويتكون من أحداث مثل النشأة فى أسرة مدمنة ، أو وفاة أحد الوالدين فى مطلع حياة الطفل ، أو الفقر أو أحداث آخرى تحدث بمحض الصدفة . فالأفراد لا يختارون الأسرة التى يولدون فيها . وسنتناول فى هذا الجزء الانتهاك العمدى وكيف أنه يدفع بالأفراد تجاه تكوين علاقات إدمانية.

إنك تشعر بعدم الاعتبار إذا ما نشأت فى أسرة يوجد فيها انتهاك بدنى ، انفعالى ، لفظى ، أو جنسي. فحاجاتك ليست ذات أهمية . وكل ما له أهمية فقط هو احتياجات الوالد المنتهك. فحاجاته تأتى دوماً فى المقدمة . أما احتياجاتك كطفل من قبيل حمايتك ، إغداقك بالحب ، رعايتك ، تغذيتك ، ومعاملتك باعتبارك كائناً إنسانياً تنحى جانباً. وهنا تتعلم أنك مجرد شيء شئ، يستخدم لإشباع الحاجات الفردية لشخص ما آخر . وبهذا الشكل فإنك تتعلم وتلقن العملية التجسمية(*) الموجودة فى الإدمان . حيث نجد المدمنين يعاملون الآخرين كموضوعات أو أشياء ، وهذا ما يحدث بالضبط للطفل فى الأسرة الإنتهاكية . ولا يهم هنا ما إذا كان الانتهاك موجه لك أو موجه للآخرين .

- فإذا ما نشأت فى أسرة يعتدى فيها الوالدين على بعضهما البعض بقسوة ، فإنك تضطر لأن ترى الأفراد يعاملون الآخرين كأشياء

(*) التجسمية هى جعل الشئ محسوساً ومجسماً (المترجم)

وليس ككائنات إنسانية. وهنا تنكر إنسانيتك . فتتعلم أن الناس لا تعدو أن تكون أشياء تستخدم من أجل المنفعة الخاصة للفـرد . ونتعلم أن الأفراد يمكن التحكم فيهم . وسيكون لذلك الأمر تأثيراً أساسياً علـى نمو الذات بداخلك . فأنت تتعلم أن ذاتك ليس لها إعتبار . وبمضـى الوقت فأنك ستنمى تقديراً منخفضاً وثقة متدنية فى الذات ٠

وتتعلم كذلك أن تكون لك سيطرة ضعيفة على دفعاتك. فالإدمان هو اضطراب التحكم فى الدفعات . فنظراً لأنك ترى والديك يميلون إلى الضرب أو الصياح أو الانتهاك الجنسى للآخرين لمعالجة ضيقهم الإنفعـالى ، فإنـك تتعلم كيف تكون غير منضبط فى دفعاتك الانفعاليـة . إنك تتعلم أن تكـون استجابى؛ تعايش الحياة ليس بإحساس من الإتساق ، ولكن باحساس من قبيل إنتظار حدوث الأشياء لك ثم الاستجابة لها بعد ذلك . إنك تتعلم أن لا تأخـذ زمام المبادأة ولكن تنتظر حدوث الأشياء ٠

كذلك نجد أن النشأة فى أسرة منتهكة تعلمنا أن لا نثق فى النـاس . فالمنتهكين هم أناس خطيرين . فهم يستطيعون أن يسوموا الآخـرين سـوء العذاب . فمعلوم أننا ننمى ونبنى الثقة من خلال أسرتنا ، فإذا نشأت فى أسرة ذات خطر عظيم عليك ، فأين ستنمو الثقة ؟ فالوالدين عليهما إلتزام بتـوفير بيئة منزلية آمنة ينشأ فيها الأطفال . ونحن جميعاً لـدينا دفعـات عنيفـة ، وبرؤية الوالدين يتحكمون أو لا يتحكمون فى هذه الدفعات ، فإننا نتعلم كيف نعامل دفعاتنا العنيفة . فالوالدين عليهم إلتزام بأن يكونـوا جـديرين بثقـة وباعتماد أطفالهم عليهم قدر المستطـاع . فلو كان والديك همـا الوحيـدان الجديران بالثقة فى هذا العالم ، وكانا يحولان بين أنفسهم وبين إنتهاكك ، فمن تكون أنت ليوثق فيـك ؟ ٠

نثق أولا نثق هذا هو السؤال الذى تتم الإجابة عليه فى مطلع العمر ، ونتعلمها داخل منازلنا[*] إنها جزء من اللغة التى نتعلمها ، إنها جزء من صورة العالم التى تعطى لنا . ومرة أخرى فإن الجانب المحزن للنشأة فى أسرة منتهكة هو أنه عندما يحين وقت الانفصال عن الأسرة فإننا عادة ما نبحث عن أناس بنفس صورة العالم السابق يتحدثون نفس اللغة .

إنه لشيئ جد مؤلم بشدة أن تشاهد أفراد أسرة يدمر كل منهم الآخر جسداً وروحاً. فالألم عنصر جوهرى وضرورى فى العملية الإدمانية .

- وهاك مثالاً لشاب يترك أسرة منتهكة . لقد تمت معاملته باعتباره شيئاً لسنوات. لقد تعلم أن يكون لديه تحكماً قليلاً فى دفعاته . تعلم أن لا يثق بالناس ، كما أنه يحمل قدراً هائلاً من الألم النفسى . لقد تم شحنه بأنواع الوعود التى يحويها الإدمان والراحة التى يقدمها التغير المزاجى.

وبالنسبة لى، فمن المدهش أنه ليس كل الأطفال القادمون من أسر منتهكة ينتهى بهم المطاف إلى الإدمان.

النشأة فى أسرة مهملة:

الإهمال أيضاً هو شكل من أشكال الإنتهاك ، ولكننا سنتناوله بشكل منفصل لأنه قد يكون شكلاً أخف بكثير من الإنتهاك . وغالباً ما لا يرى الأفراد الناشئون فى أسرة مهملة أنفسهم على أنهم منتهكون . فالنشأة فى أسرة مهملة تميل إلى جعل الأفراد ناقصين فى نموهم الإنفعالى.

(*) وهذا ما يتفق مع مراحل النمو كما تناولها " إريكسون . حيث يشير إلى أن أول مرحلة من مراحل نمو الطفل هى مرحلة الثقة مقابل الشك . (المترجم).

فالطفل لكى ينمو يحتاج إلى مُدخل (مثير) وتفاعل ورعاية والأطفال فى الأسرة المنتهكة لا يحصلون على ذلك . إنهم يشغلون مكاناً، ولكنهم غير متأكدين أبداً ما إذا كانوا ذوى مكانة خاصة ، ولا يتأكدون أبداً ما إذا كـانوا ذوى أهمية. ومن ثم تصبح الذات داخل هؤلاء الأفراد قاصرة النمـو . ولا يتطور تقديرهم لذواتهم إلى مستوى صحى سوى . وهكذا فإن الأفراد الـذين يخرجون من بيوت مهملة يكونوا أكثر عرضة للعنصر الإغرائى الموجـود فى العملية الإدمانية . وتميل الأحداث القوية ، والنـاس الأقويـاء ، والأشياء القوية إلى أن تكون عناصر إغرائية لهم . ويبدو الأمر كما لو كانت هذه الأشياء أو هؤلاء الأفراد يمثلون حقيقة ما يريد الآخـرين أن يربطـوا أنفسهم به ، ويبدو الأمر وكأن هؤلاء الناس أو هذه الأشياء يمكنها أن تملء فراغاً.

لقد تعلم كثير ممن نشأوا في أسر مهملـة أن يكونـوا سـلبيين ، أن يشعروا بالموت داخليـاً ، وغالباً ما يبحثون عن شخص مـا أو شـئ مـا يجعلهم يشعرون بأنهم أحياء . إنهم يميلون إلى إضفاء القوة ورؤيتهـا فـى الآخرين أو فى الأشياء وليس فى أنفسهم . لقد شرح أحد الأفراد الذين تربوا فى أسرة مهملة ، وعانى من إدمان القمار ، شرح أن ما أحبه في إدمانه هو كيف كان يشعر بالحياة عندما يقامر . فهو يرتدى أبهى الحلل ويبدو مشرقاً ، ويذهب إلى السباقات ويشعر بأنه حى وواثق فى ذاته، وبعدها يعود لما يسميه " عالمه الغبى الخاوى بداخلـه". وبدى الأمر فى الغالب كما لو كان إدمانـه يتيح له راحة من السلبية التى تعلمها من أسرته فى الأصل .

فالإدمان مسألة علاقة ، ومن ثم فهو إهمال . ولذا فـالأفراد الـذين ينشأون فى أسرة سلبية مهملة يكونوا أكثر ميلاً لأن يكونوا تابعين ويبحثون عن أناس يملون عليهم كيف يتصرفون . إنهم يبحثون عن الحياة والاستثارة التى كانت غائبة أثناء نموهم . ففي الإدمان نجد هناك التغير المزاجى الـذى

يحدث شعوراً بصلاح الذات والإستثارة . فالمدمن غالباً ما تتملكه صفة الغطرسة وصلاح الذات . فالأفراد الذين ينشأون في بيوت مهملة أكثر عرضة لهذا الاحساس الزائف بالثقة والاستثارة . ويصبحون مكتئبين بمجرد زوال تفعيلهم وتعود إليهم سلبيتهم مرة أخرى.

الأسر المخزية:

الأسرة المخزية هي أسرة لا يستطيع أفرادها أبداً أن يفعلوا أي شيء صحيح أو مناسب بدرجة كافية.

- فهناك أسر تلقن أطفالها دروساً ومحاضرات قاسية لمجرد حصول الطفل على درجة دون المستوى المتوقع منه وأن عليه أن يبذل جهداً أكبر مما بذل.
- وهناك الأسر التي تنظر دائماً بعين السخط وتستخدم دائماً كلمة "لكن" وتقضي أياماً في صمت مطبق لأن الطفل لم يسلك بشكل ملائم.
- وهناك أسر لا يشعر فيها الطفل أبداً بالأمان.

الأسر المخزية هي أسر يتعلم فيها الأفراد أن لا يتحملوا المسئولية، هذه الأسر تفرز أعداداً كبيرة من المدمنين لأنهم يعلمون الأطفال العملية الإدمانية ـــ والعرض الأساسي للإدمان هو الخجل؛ والعرض الآخر هو عدم تحمل مسئولية أفعال واتجاهات الفرد. فالأسرة المخزية تغتال أفرادها بأسلوب روتيني منتظم؛ وهكذا يتعلم أفراد الأسرة أن يكونوا إما ضحايا أو جناة.

إن الأسر المخزية تربي أفرادها ليكونوا مملوئين بالغضب الشديد وفي نفس الوقت يعانون إحساساً عميقاً بالحزن. فأفراد الأسرة قد تعلموا أن

لا يكونوا عرضة للأذى، لأن هذه القابلية تجعل الفرد عرضة للهجوم عليه. فالأسر المخجلة تدفع بأفرادها نحو الكمال. إما ملائكة تماماً أو آثمين تماماً. فالأسر المخزية تعلم أفرادها أن لا يكونوا "محاصـرين" فـي الوسـط، لأن الوقوف في الوسط وفقاً لاتجاهات هذه الأسر يشبه الوقوف فـي منتصـف حجرة مملوءة بالأعداء. وهذا يعني أنه يمكن مهاجمتك من كافة النـواحي. وهكذا يحتمي أفراد الأسرة بحائط وينتظرون الهجوم عليهم: إن الأفراد الذين تربوا في أسر مخزية يريدون أن يجعلوا ظهر مقعدهم دوماً للحائط ليشعروا بأمان تام.

إن أفراد الأسر المخزية يشعرون بالتوتر من جراء نظـام الأسـرة؛ وغالباً ما يترجم ذلك في صورة إنعدام الثقة عامة في الكائنـات الإنسـانية. وتقرر إحدى البنات نشأت في أسرة مخزية أن السبب الوحيد لوجودها هنـا مع المعالج يرجع للرعاية والفهم الذي كانت تلقاه من عضو واحد في الأسرة لم يسبب لها الخجل ــ وهو كلب الأسرة؛ فهو كان العضو الوحيد في الأسرة الذي تستطيع التحدث معه، تصرخ معه، ولا تزال تجده يتقبلها. ومن المثير أنه في جلسة عائلية مع أقرانها وجدت أن ثلاث من أقرانها الأربع لهم علاقة مطابقة مع الكلب.

وهذا مثال،على عدم الثقة الشديدة في الناس والتي يمكن غرسها في الأطفال الذين ينشأون في أسرة مخزية. وبهذا الشكل يمكن أن ينمي أفـراد الأسرة المخزية حياة خاصة، أو جانب خاص بهم. ويساعد ذلك على دفعهـم تجاه العملية الإدمانية. فكل المدمنين يخبرون إنعدام عام للثقة بالناس ولهـم جانب خاص بأنفسهم. فينغمس المدمنين فـي سـلوكيات لا يرغبـون فـي الإفصاح عنها للآخرين.

أن تجعل شخص ما يخجل هو بمثابة انتهاك للشخص، ولكن نظراً لأنه لا يأخذ شكل الصياح والضرب أو الانتهاك الجنسي للفرد، فإنه غالباً ما يرى كسلوك مقبول. وعندما يتواجد أفراد الأسرة المخزية مع أفراد أسر غير مخزية، فغالباً ما تكون هناك نوع من الصدمة الثقافية. فهم قد يتصرفون بما يظنون أنه سلوك سوي، ثم يصطدمون بالآخرين. وعلى الرغم من أننا جميعاً قد تعرضنا للخجل، إلا أن الخجل ليس سوياً. إنه قيام فرد بهدم كيان فرد آخر. إنه اعتداء على ذات الشخص. إن الجانب الأكثر خطورة لذلك الطقس المخجل هو أنه دائماً ما يمارس في شكل خفي باعتباره مساعدة أو نصيحة؛ أو أنه يتم تحت شعار الإخلاص. إن الشخص الذي يضع الآخرين في موضع الخجل نادراً ما يتحمل مسئولية شراسة وعيب هذا السلوك.

وهكذا وبالمثل فإن الوالدين يميلون غالباً لرؤية أنفسهم باعتبارهم يحاولون مساعدة الطفل وتجميله. وإذا ما تم توضيح سلوكهم المسبب للخجل والخزي لدى الطفل فإنهم في غالب الأحيان يرفضون أن يروا هذه الخصة منهم.

إن الأطفال في الأسر المخزية غالباً ما يعتقدون أنهم أناس أشرار وأنهم مسئولون عن عدم سعادة والديهم. وذلك هو الخطأ الأكبر الذي يعتقد الأطفال أنهم يرتكبوه. ويصبح ذلك هو سرهم الأكبر — فإذا ما عرفني الناس حقيقة فإنهم لن يحبونني — ومن هذه اللحظة ينمون أسلوب حياة باعتبارهم أشخاص أشرار أو أسلوب حياة قائم على كتمان خجلهم سراً عن كل شخص. وهؤلاء هم الراشدين الذين يشعروا بالتحطم التام أو يكونوا دفاعيين جداً إذا ما ارتكبوا خطأ أو إذا ما أوضح لهم خطأ ارتكبوه. إنهم مهيئون ومرشحون تماماً للدخول في دائرة الإدمان. إنهم يكابدون الغضب والألم العميق الذي ينشدون الراحة منه — إنهم يسيئون الظن بالناس ويجدون راحة في العلاقات

مع الأشياء. إنهم تعلموا أن لا يتحملوا مسئولية أي من أفعالهم السلبية؛ وإذا ما فعلوا ذلك، فإن ذلك يعني في نظرهم أنهم كانوا أناس أشرار.

الأسر غير المستقرة:

إن النشأة داخل أسرة بها والد أو والدين حمقاء أو يسلكون بحمق تشبه محاولة اللعب بالبلي على ظهر سفينة متدحرج. لأن قوانين وسلوكيات وصور العالم تتغير يوماً بعد يوم.

فليس هناك شيء يتعلق به الطفل وتتم تربيته من خلاله حتى ينمو. فالأطفال يحتاجون الاتساق والاستقرار في حياتهم. ففي الأسر غير المستقرة انفعالياً وغير المتسقة يحرم الطفل النامي من الفرصة لإقامة علاقة ثابتة مستقرة. ففي الأسرة غير المستقرة انفعالياً، فإنه لا يسمح لعلاقة بأي عمق أن تتشكل — فكل المحاولات يتم إجهاضها. ودائماً ما يشعر الأفراد الذين يأتون من أسر من هذا النوع بعدم الثقة في مهاراتهم وعلاقاتهم الاجتماعية. فهم يميلون لأن يكونوا تابعين معتمدين. إن الأمر يبدو كما لو كانوا محاصرين في دائرة البحث عن الوالدين اللذين لم يكونا موجودان أبداً.

وبهذه الطريقة ينجذبون إلى الاستقرار الموجود في الإدمان. فدائماً ما يعرف المدمنين أين يكون موضوعهم. إنهم ينجذبون نحو الإحساس الآمن والواثق الذي يستشعره عديد من المدمنين أثناء التفعيل، خاصة في المراحل المبكرة من العملية الإدمانية.

إن هؤلاء الأفراد معرضون أيضاً لضغط الرفاق. فإذا ما ارتبطوا بجماعة كان المعيار هو إدمانهم لشيء أو حدث، فهم يميلون لأن يصبحوا مدمنين كذلك.

يبدو أن الأفراد الذين تربوا في أسر غير مستقرة يعانون وحدة عميقة قاسية. فقد تعلموا أن لا يثقوا أو يولون اعتباراً للناس. إنهم يتشوقون للاتصال والمودة مع الناس، غير أنهم يسيئون الظن بهم. ويؤثر ذلك فيهم فيقيمون علاقات مع الأشياء والأحداث التي يوجد فيها وهم الإشباع.

إن الأسرة غير المستقرة تعلم أطفالها وتخبرهم بأن سلوكهم سوي وبقية العالم هو الأحمق. فيتعلم الطفل أن لا يصدق مشاعره أو حدسه. فقد تحدثهم مشاعرهم بأن ما يحدث داخل الأسرة حمق، ولكن يخبرهم والديهم باستمرار بأنه ليس هناك ثمة خطأ. وبهذا الأسلوب فإنهم يضطرون إلى الاختيار بين والديهم وأنفسهم.

ولذا فإن صغار الأطفال وخاصة في هذا النوع من المواقف سوف يختارون صورة والديهم الواقعية، لأن بقائهم أحياء يعتمد على هذه الصورة. إن ذلك يساعدهم على التغاضي عن عدم الاستقرار الموجود في الإدمان.

وفاة عضو بالأسرة:

أود أن أذكر القراء هنا أنه، في الجزء الرابع من هذا الكتاب، لم أصف أسباب الإدمان. ولكني حاولت أن أصف أنواع الأسر التي يبدو أن بها أفراد ذوي معدلات أكبر من الإدمان. فقد تعاملت كإكلنيكي مع كثير من المدمنين الذين توفي أحد والديهم في مطلع العمر أو كان أحد والديهم أو أحد أقرانهم مريضا مرضاً مزمناً أثناء نموهم. ورغم أنه في كثير من الأحيان يمكن أن تكون الأسر محبة جداً وراعية تماماً، إلا أنه يبدو أن هناك شيء ما في هذا النوع من الفقدان يدفع الأفراد نحو العملية الإدمانية.

إن عديد من هذه الأسر كذلك قد أخفت حقيقة المرض المزمن أو وفاة الوالد عن أبنائها. كما لو كان غير مسموح لعملية الحزن بالحدوث.

ومن ثم فإن أفراد الأسرة لا يتعلمون كيفية التعبير والتخفيف عن مشاعر الإحباط والفقدان. ويبدو أن الإدمان يقدم لهم شكلاً من التخفف، أو يقدم لهم طريقة فعالة لتخدير مشاعرهم.ونظراً للعبء الذي يتكبده أفراد الأسرة في هذه المواقف، فإن هناك طاقة انفعالية إيجابية أقل. ويبدو أن كثير من الموارد والمصادر الانفعالية للأسرة تستخدم في التعامل مع المرض، وخاصة في الأسر التي بها شخص مريض مرضاً مزمناً، مثل النمو في أسرة مدمنة. فالإدمان يقدم لهؤلاء الأفراد طريقة أخرى للتعامل. طريقة بالطبع ليست سوية.


الجزء الخامس
الشفاء من الإدمان

الجزء الخامس
الشفاء من الإدمان

يرى البعض أن المدمنين متمركزين حول ذواتهم. واختلف بشدة معهم. فعلى العكس من ذلك، فإن المدمنين متمركزين حول المدمن (داخلهم) على حساب الذات. إن الشفاء يحتم أن يكون هناك إعادة تكريس أو تكريس للذات. بعبارة أخرى فإن الذات ينبغي أن تستعيد أهميتها مرة أخرى.

إن الشفاء هو عملية من قبيل التمركز حول الذات. إن العبارة المدونة على الميداليات التي وزعت على المدمنين الذين تم شفائهم في الذكرى السنوية لإقلاعهم عن الشراب هي: "لكي تملك ذاتك كن صادقاً". تلك هي بداية الشفاء: العناية بالذات والعلاقة مع الذات.

فالمدمن يقيم علاقة بين الذات والمدمن، بيد أن المدمن الذي شفي يقيم علاقة بين الذات والآخر. ما الاختلاف؟ كيف تكون العلاقتان مختلفتان؟ إن العنصر الأساسي هو ما يكمن في أي علاقة ود وألفة: الإخلاص والصدق. فالمدمن غير قادر على الإخلاص الذي يغذي الذات. وهكذا فإن العلاقة المستمرة مع الذات والآخرين تبدأ وتنمو من خلال الإخلاص. فالإخلاص يخلق الثقة، والثقة تخلق الأمان، والشفاء يعتمد على الأمان. فلكي ننمو ونتطور فإننا بحاجة إلى بيئة آمنة للذات. فالمدمنين الذين تم شفائهم يخلقون هذا الأمان بالإقرار المخلص المحترم بالخطر الذي يحدق بهم ويعيشون فيه. فهم يقرون ويعلنون أن الشخصية المدمنة هي جزءاً منهم.

- "أسمي فلان مدمن كحول".

- "أسمي فلان مدمن جنس".

- "اسمي فلان مدمن قمار".

هكذا يقدم المدمنين أنفسهم في لقاءات العون الجماعي — على حقيقتها. وبالإقرار الصادق أنهم مدمنون، فإنهم يستطيعون أن يبدأوا في إقامة علاقة مع الذات والآخرين. وعلى الجانب الآخر، فإن الإنكار يجعل المدمن ينمو ويتزايد الخطر تجاه كل من الذات والآخرين.

إنماء علاقات طبيعية:

الثقة هي الأساس لأي علاقة، سواء كانت هذه العلاقة مع الذات أو مع الآخرين. وإذا لم تقام العلاقة على الثقة، تصبح بمثابة صراع ونضال. ويصدق الأمر على العلاقة التي نقيمها مع أنفسنا. فالثقة تتيح لنا القدرة على الشفاء وحرية الارتباط بالآخرين. إن الخطوة الاثنى عشر(*) وجماعات العون الذاتي الأخرى يجب أن تكون آمنة وهادئة وتستمر حيثما يستطيع الفرد أن يسير ويخبر الأمان. وبالسماح لأنفسنا أن نستريح وندع الشفاء يبدأ، فإنه يمكننا أن نبدأ في الارتباط بالآخرين بشكل صحي مرة أخرى.

كذلك نجد أن التخفيف من سرعتنا بما يتناسب والإيقاع أو السرعة الإنسانية هو عنصر ضروري لكي تتشكل العلاقات. ولتوضيح ذلك تخيل ما يكون عليه الحال أن تبدأ حديثاً مع المشاة من سيارة تتحرك بسرعة ٦٠ ميل في الساعة. بالطبع مستحيل. ولكن إذا أبطأت من سرعة السيارة وتوقفت، فإنك تستطيع التحدث إلى الناس خارج السيارة. وهكذا فغالبية المدمنين يتحركون بسرعة هائلة لدرجة أن الارتباط بأي شيء خارج "سياراتهم"(**) يكون مستحيلاً. إن الجانب المخيف هو أنه حينما ينظر المدمنين إلى الصورة الخلفية بالمرآة (أي ينظرون إلى المدمن بداخلهم) فإنهم يرونه جالساً مستريحاً

(*) هي الخطوة رقم (١٢) من برنامج علاجي يسمى برنامج الاثنى عشر خطوة (المترجم).
(**) أي خارج دائرة إدمانهم، واللفظ هنا تشبيه في السرعة (المترجم).

في المقعد الخلفي (أي داخلهم) ويسأل السؤال التالي: "الا تستطيع أن تجعل هذا الشيء يسير أسرع من ذلك؟".

وفي بعض الحالات يحتاج المدمنين الذين تم شفائهم أن يزيدوا من سرعتهم لمواكبة سرعة العالم حولهم، بدلاً من الجلوس في مركبة واقفة يشاهدون كل فرد يمر بهم. إن الشفاء هو عملية إعادة دخول إلى العالم.

الانفتاح للخارج:

ما يكاد يخطو المدمن خطوات نحو الإقرار الصادق الآمن والتقبل الحقيقي لمرضه، حتى يكون مهيأ لبدء تشكيل علاقات خارج ذاته. فمن الأهمية بمكان فهم أن الخطوتين المذكورتين ينبغي وضعهما في الاعتبار حتى يستطيع المدمن أن يجعل نفسه جدير بثقة الآخرين. فلو كان المدمن غير آمن في أن يكون محاط بالآخرين، فإنه غالباً ما ينهي ارتباطه بالآخرين غير الجديرين بالثقة.

وما تكاد تبدأ علاقة آمنة بأنفسنا (لم ترسخ بعد ــ مجرد بدء) حتى يكون الشخص مستعداً لبدء الانفتاح والامتداد للخارج. فقد يحاول الآخرين بالفعل مساعدة المدمن، ولكنه الآن يستطيع أن يمارس الانفتاح والامتداد للخارج طلباً للمساعدة. فهو يستطيع أن يتحدى الانسياب الداخلي للإدمان. وإذا اتجه خارجياً نحو الأسرة والأصدقاء، فإن القوى الروحية أو المجتمع المحلي يكون بمثابة اختيار شخصي. وفي نهاية المطاف يحتاج المدمن في طور الشفاء تشكيل علاقات ألفة ومودة بكل هذه الجماعات، غير أنه ينبغي أولاً التركيز على ناحية واحدة.

القوى الروحية العليا:

يبدأ كثير من المدمنين الشفاء بالانتقال من علاقة بالذات إلى بدء علاقة مع قوة روحية عليا. وفي مرحلة مبكرة من الشفاء غالباً ما يكون التعامل مع الناس مخيف جداً. فلا تزال علاقة الشخص مع الذات هشة لدرجة أن لا تتشكل علاقات التزام عميقة بالأصدقاء أو الأسرة. وهكذا، فإن تشكيل علاقة مع قوة روحية عليا غالباً ما يكون هو مكان البدء الطبيعي لأن يتجرأ الإنسان بالخروج نحو العالم.

ويبدأ المدمن في طور الشفاء يحس بقوة أعلى وأكبر في الآخرين. فالناس في الشفاء غالباً ما يتحدثون عن مدى الخطورة التي كانوا يمثلونها لأنفسهم وللآخرين أثناء إدمانهم. ويتحدثون كذلك عن علاقاتهم بقوى عليا ساعدتهم في أن يكونوا جديرين بثقة الآخرين.

ففي لقاءات العون الجماعي، يبتسم الناس ويساعد كل منهم الآخر، ولا يبغون من وراء ذلك أكثر من قدر من الاحترام الإنساني. ومما يثير الدهشة والعجب هو مدى الحرص واليقظة التي يكون عليها الأعضاء الجدد عندما ينضمون للجماعة. ومن خلال مشاهدة الأفراد يوقر كل منهم الآخر، يبدأ المدمنين يشعرون بوجود قوة أعلى وأكبر منهم في العمل. وينشدون أن يكونوا جزء من هذا التوقير المتبادل. ويبدأون يحسون ويرون أنفسهم كأناس مرة أخرى، وليس كأشياء يتم تقاذفها من موقف لآخر ومن أزمة لأخرى.

الألفة والمودة:

من خلال الاعتقاد في عملية الشفاء يشكل الفرد علاقة مع قوة حامية أكبر. فالإدمان قوة أكبر من أنفسنا شأنه شأن غالبية الأمراض، ولكن الشفاء

كـذلك قـوة أكبر من أنفسنا. والاختلاف الرئيسي هنا هو أن الإدمان قائم على الخداع والتدمير، أما الشفاء قائم على الحرص والإخلاص.

وعـندما يلاحـظ المـدمن الطـرق الطبيعية التي يستخدمها الآخرين لإشـباع أنفسـهم مـن خلالها، فإنه يرغب في إقامة علاقات مع الآخرين على مسـتوى ودي. ويـبدأ فـي الارتـياب فـي نظام الاعتقاد الإدماني الذي يقرر ويقـول: "الـناس غيـر جديـرين بالثقة" أو "إنه مقدر عليك أن تكون وحيداً — أنـت مخـتلف تمامـاً — أنت لست مثلهم". ولكن المدمن في طور الشفاء يجد نفسـه مـثل الآخرين. نعم فكلنا مختلفين ولكن متشابهين أيضاً، وخصوصاً مع جماعـة الأقـران. ويـبدأ المدمن يدرك أنه قد عثر على الناس الذين يمكن أن يفهمـوه والقـادر علـى فهمهم كذلك. وهكذا تبدأ العلاقات الحميمة تمثل كثيراً من المعاني.

الإخـــلاص:

وعـند هـذه النقطة يصبح المدمن القابع داخل الشخص خائفاً ويبدأ في إخـبار الشخص قائلا: "هؤلاء البشر محتالون" أو "أنظر كم يبدو الشخص الذي يدعـى الحلـم غاضباً"؟ من الأفضل أن لا تثق فيه". غير أن الشخص يعود بعد ذلـك للاجـتماع الأسـبوع القـادم ويرى أولئك الناس يتحدثون عن أنفسهم بلا أدنى خجل. فهم يدركون ويقرون بإدمانهم بشكل مخلص محترم.

ويصـبح هـدف هؤلاء الناس هو تحقيق مسئولية الذات وليس إنكارها. فـإخلاص المحيطـين بالمدمن في طور الشفاء يتحدى نظام الاعتقاد الإدماني. وينفـتح المـدمن علـى العـالم مـن خـلال الثقة في عملية الشفاء الطبيعية. ويسـتجيب الـناس له بشكل طبيعي ويحثونه ويشجعونه قائلين له "إنه لحسن أن تـتحدث عـن نفسـك ولن يسخر منك أحد". فالناس في هذه الجماعات يعملون

على الإنصات للآخرين. وتبدأ علاقات طبيعية تتشكل. ويبدأ المدمن يشعر بداخله انه مرتبط بهؤلاء الذين يستجيبون له. ويشعر بالارتباط بالآخرين الذين يشاركونه نفس الخبرة في الجماعة.

عملية الشفاء:

ورويداً، يشكل المدمن في طور الشفاء علاقات تقوم على مساعدة الآخرين بدلاً من استخدام الآخرين (أي معاملتهم كأشياء). وإذا ما أراد المدمن في طور الشفاء أن يستخدم شخص ما فإنه غالباً ما يندم على ذلك قائلا: "إنني في حاجة إليك لتساعدني لأن أظل غير ثمل، ولهذا عد إلي مرة أخرى من فضلك". وهذا ما نسمعه غالباً في لقاءات العون الجماعي.

ويتبادل الناس أرقام التليفونات الخاصة بهم ويقولون لبعضهم مثلا "إذا ما شعرت برغبة في الشراب اتصل بي". وهنا يبدأ المدمن في طور الشفاء في الشعور بالأهمية مرة أخرى، ويتشكل لديه إحساس بتقدير الذات. ويدرك أن لديه شيء ما يمنحه لمساعدة الآخرين. وعندما يسعى إلى اللقاءات يسعد الآخرين لرؤيته. وقد تسعد أسرته كذلك لسعيه إلى هذه اللقاءات، ولكنها لا تزال غير واثقة فيه. ويساعد الناس كل فرد في هذه اللقاءات على إدراك أن ردود أفعال أسرهم طبيعية ومنطقية. "لماذا يجب أن يثقوا فيك؟" إنهم يعرفون أكثر من أي شخص المدمن بداخلك" ومدى الخجل الذي يمكن أن تكون فيه. إننا نثق فيك. إنك تأتي بانتظام إلى اللقاءات وتشارك فيها بفاعلية، وتبدو مثل شخص يبغي الشفاء. ومن ثم أعطى أسرتك بعض الوقت — إنهم في حاجة إلى ذلك.

ومن خلال هذا الحوار يبدأ المدمن في طور الشفاء يخبر منطقاً طبيعياً مرة أخرى. إن ما يجب أن يقوله الناس في الجماعة يشكل معنى

يدركه كل فرد مع مرور الوقت. وتتعلم الجماعة أن عملية الشفاء الطبيعية موجودة في العلاقات المخلصة الأمينة.

القيم الجديدة:

يجد المدمن في طور الشفاء أنه قد أعيد تجديده مرة أخرى من خلال علاقاته مع الآخرين في اللقاءات. ويبدأ في تشكيل علاقات مع مبادئ ومفاهيم موجودة في الشفاء – مبادئ ومفاهيم مثل التسليم، التقبل، الإخلاص، الإيمان، الرعاية، والصلاة، التوسط واليقظة الروحية. وتصبح هذه المبادئ جزءاً من ذات المدمن في طور الشفاء.

أما المبادئ من قبيل الكذب، الإخفاء، والإنكار فإنها تصبح جزءاً من المدمن القابع داخل الفرد (أي الجانب الإدماني في الشخص). ولأن المدمن في طور الشفاء يتعلم كيف يقيم علاقات مع المفاهيم والمبادئ الصحية، فإن الذات يعاد تجديدها. ويبدأ الهمن يشعر بالسعادة والسكينة والسلام بداخله لأنه قد أصبح فرداً جديراً بالاحترام مرة أخرى. إنه صار مخلصاً لـه مبادئ تخدمه.

الشفاء من خلال احترام الإدمان:

ولأن المدمن يحقق القوة بداخله، فإنه يستطيع أن يبدأ عملية الفحص الذاتي التي يحتاجها ليثبت العلاقات الجديدة المتشكلة ويصلح علاقات فقدت من جراء عملية الإدمان. وكجزء من عملية الفحص الذاتي فإن المدمن يضطر أن يتحدث عن الجحيم الذي هوى إليه هو وأسرته من جراء الإدمان. وعند رواية قصته للأقران (أثناء لقاءات العون الجماعي)، يبدأ المدمن في طور الشفاء يحترم قوة إدمانه والمدمن القابع داخله.

وقد قيل أن الضابط الكفء يكره العدو، ولكنه قد يكن احتراماً عميقاً لهذا العدو. وبتكرار رواية قصته والاستماع لقصص الآخرين، يحترم المدمن الإدمان بدرجة تجعله يبذل قصارى جهده للشفاء منه.

الحنو على الذات:

في الإدمان، فإن أي فحص للذات يشير إلى أن هذه الذات قد انتهكت. ويتعلم المدمن — في جماعات الشفاء — أنه إذا ما أضر بنفسه فإنه لا يزال يتصرف مثل المدمنين. إنه يتعلم الإقلاع عن هذه العادة بالاقتراب من نفسه ومن الآخرين بكرامة واحترام. وتلك طريقة معتدلة للعيش قائمة على الشفاء؛ وقد يكون شاقاً أن الأمر يستغرق وقتاً للعديد لأن يتعلموا، وخصوصاً بالنسبة لهؤلاء الذين ينشأون وهم محاطون بالإدمان.

ضبط المدمن من الداخل:

في الشفاء هناك أوقات لا يزال يحس فيها العديد من المدمنين ويسمعوا المدمن بداخلهم. فإذا ما بدأ المدمن يسمع صوتاً عالياً أو يبدو حسناً، فإنه يمكن له أن يذهب لعلاقاته الجيدة والأمان الذي يجده في هذه العلاقات. فالإدمان خادع، محير، قوي! فالمدمن (داخل الفرد) لا يتخلى بسهولة، فهو غالباً ما يقبع هناك ويصدر تعليقات غاضبة مدروسة تماماً وتسبب الشك في الذات.

فأحد الأشياء التي يحتاج أن يقوم بها الأفراد خلال الشفاء هو ضبط المدمن بداخلهم. فالمدمن بداخلهم سوف يبحث عن أشياء أو أحداث أخرى ليشكل معها علاقة إدمانية.

- فقد يجد الكحولي الذي شفي أنه قد زاد في الوزن بعد سنتان أو ثلاثة(*).
- كما أن مدمن الجنس الذي شفي قد يبدأ الشراب أو الذهاب إلى مضمار السباق للمقامرة (كموضوعات بديلة للجنس).
- وقد يبدأ المقامر الإدماني تناول بعض المشروبات عندما يقامر.
- وقد يبدأ مدمن الجنس استخدام الملينات (ملين الأمعاء) بشكل منتظم لضبط وزنه.

هذا هو العنصر الخادع للإدمان الذي يحتاج كل مدمن أن ينتبه إليه ويحترس منه بعد الشفاء. فالمدمن بداخله يفضل الإدمان، وقد تفي طرق أخرى بالغرض. فالإدمانات الثانوية(**) قد تصبح إدمانات أولية إذا لم يضبط الشخص المدمن بداخله.

الخطر من تحول وتبدل الإدمانات:

يمكن التأكيد بشدة على موضوع ومادة الإدمان. فالمدمن في طور الشفاء سوف يحتاج إلى طرح تساؤلاً معيناً مؤداه: لماذا يختار شيئاً معيناً أو موضوعاً معيناً للإدمان، ليس ذلك فحسب، بل يحتاج أيضاً إلى فحص كيفية تفاعله مع العالم بأساليب وطرق إدمانية، يحتاج إلى فحص منطقة الإدماني، معتقداته وقيمه وطقوسه الإدمانية. ويحتاج باستمرار فحص هذه الأمور والمسائل حتى يعرف الجانب الإدماني بنفسه ويملك الوسائل لمجابهة دفاعاته الإدمانية.

(*) مما يعني أنهم قد أقلعوا عن إدمان الكحول وأقاموا علاقة إدمانية مع الطعام مما زاد في وزنهم (المترجم).
(**) الإدمانات الثانوية هي الإدمانات الجديدة التي حلت محل القديمة بعد الشفاء منها (المترجم).

في ذلك المجلد الضخم المعنون "الكحوليون المجهولون" هناك عبارة تقول "إننا نشعر أن التخلص من الإدمان ممكن ولكن تلك بداية". فالشفاء ليس مجرد التوقف عن التفعيل، ولكنه التخلص من الشخصية الإدمانية التي تتطور أثناء الإدمان. وإذا لم يصلح الناس ويغيرون شخصياتهم الإدمانية، فإنهم في الغالب سوف يتحولون إلى شكل ما من التفعيل. فهم قد يتعلمون بدرجة كافية أن لا يعودون للشيء المفضل لديهم (أي موضوع إدمانهم)، ولكنهم قد يجدون شيئاً آخر يمكن أن يساعدهم على تحقيق التغير المزاجي الذي يحتاجونه للهرب من الانفعالات غير السارة وغير المرغوبة. فإذا لم يتعامل المدمنين مع شخصياتهم الإدمانية وحدث أن بدلوا موضوعات الإدمان، فإن هناك احتمالية أكبر لتحولهم إلى الشيء أو الحدث الذي يفضلونه.

هناك في ميدان علاج الكحولية مصطلح "الثمل الجاف" والذي يصف الناس الذين توقفوا عن الشراب، ولكنهم لم يتعاملوا مع شخصياتهم الإدمانية. فهم يسيرون غير سعداء، يعاملون كل فرد بنفس الطريقة عندما كانوا يشربون. وهكذا فالشفاء ليس مجرد إيقاف علاقة فرد بموضوع أو حدث، على الرغم من الأهمية القصوى لذلك، بل الشفاء أساساً هو معرفة شخصية الفرد الإدمانية واتخاذ خطوات ضرورية للتخلص من اتجاهات ومعتقدات وقيم وسلوكيات الفرد الإدمانية.

فالثمل الجاف لديه فرصة أكبر للعودة مرة أخرى للشراب. وهو أيضاً لديه احتمال قوي كبير لتبديل موضوعات الإدمان. فهو قد يوقف الشراب ولكنه قد يزيد في الوزن. وهو قد يستريح لذلك لأنه من المقبول أكثر في ثقافتنا (وأي ثقافة) أن تكون مدمن طعام من أن تكون مدمن شراب. فحياته وعلاقاته قد تكون في اضطراب، ولكن قد يقول البعض "على الأقل

أنه لا يشرب". وعلى الرغم من صحة ذلك، إلا أنه لازال يحيا نمط حياة إدماني ويكون في خطر العودة للشراب مرة أخرى.

فالناس يبدلون إدماناتهم لتظل العملية الإدمانية مستمرة. فقد يقع المدمن في مشكلة مع شيء ما، ولكي يصوب المشكلة فإنه يتحول إلى شيء أو حدث مختلف. وهو ما يشبه تماماً الزواج بزيجة سيئة ثم الوثب إلى علاقة أخرى ــ لقد تزوج أحد عملائي أربع مرات. وفي كل مرة كانت الزوجة مدمنة: زوجتان مدمنتا خمر، واحدة مدمنة طعام والأخيرة كانت مدمنة جنس وقد أقامت علاقات غير شرعية وهي متزوجية واستمر هذا النمط حتى اعترف وأقر بما جناه من اختيار المدمنات زيجات له: إحساس بالتفوق. لقد نشأ هذا العميل مع أم مدمنة كحول، وكان المنطق الإدماني هو المنطق الوحيد الذي تعلمه. ونظراً لأنه نشأ في أحضان شخص كان دوما في اضطراب، فلم يتم التعامل مع مشاكله الخاصة أبداً (لا أحد يهتم به) لقد اعترف أنه كان يفزع عندما يكون في علاقة متكافئة. ولم يكد يعترف ويتقبل هذه الجوانب والجوانب الأخرى في ذاته حتى كان قادراً على إقامة نماذج مختلفة من العلاقات.

وأتذكر تقييماً أجريته لرجل قرر أنه بمجرد أن وقع في مشكلة مع الويسكي، حتى أقلع عنه ــ وبعد ذلك بدأ ينمي مشكلة مع الجن(*). ثم أقلع عن هذا الشراب. وبعد ذلك طور مشكلة مع نوع آخر من الخمر وعليه أن يقلع عنه ــ عندما رأيت هذا الرجل كان يعترض على الطريقة التي يدمن بها البيرة، وكان يرغب أن يتحدث مع شخص ما قبل أن يصبح مدمناً للكحول.

(*) الجن Gin هو شراب أخر مسكر (المترجم).

إن المدمنين يبدلون موضوعات إدمانهم لكي تستمر العملية الإدمانية والوهم بأن ليس لديهم مشكلة. فهم يبحثون عن التغير المزاجي ولا يعنيهم كثيرا كيف يحصلون عليه.

كيف يعرف المدمنين في طور الشفاء إذا كانوا قد بدأوا التفعيل بشكل إدماني مع أشياء أو أحداث أخرى؟ إذا ما بدأوا يستخدمون أشياء أو أحداث أخرى لتحل محل علاقات أو مبادئ برنامج شفائي، فإنهم قد بدأوا يتصرفون بطريقة إدمانية. فإذا ما أصبحوا كتومين في سلوكياتهم، من المحتمل أنهم قد بدأوا يستخدمون الأشياء أو الأحداث بشكل إدماني. وعندما يتصرف المدمنين في طور الشفاء بتكتم في سلوكياتهم، فإنهم قد بدأوا يفصلون أنفسهم عن عملية المساعدة الطبيعية والشفاء. بدأوا يعزلون أنفسهم.

وإذا ما بدأ المدمن في طور الشفاء يشعر أنه ليس على مايرام من جراء سلوكيات معينة ولا يتحدث عنها مع الآخرين خلال نظام التدعيم، فإنه قد بدأ يتصرف بطريقة إدمانية مرة أخرى. إنه يمنع نفسه من الشفاء الذي يحدث عندما يتكلم عن مشاكله مع الآخرين. فمن خلال التحدث مع الآخرين عن سلوكياتهم، يمكن أن يرى المدمن في طور الشفاء أن أفعاله سوية ومفيدة، أو إدمانية وخطيرة.

فغالبية الأفراد في الشفاء يعرفون أن المدمن بداخلهم سوف يكون معهم دائماً وأنه يمكنهم بفعالية ضبط الإدمان بمساعدة برنامج الشفاء. أنهم يتقبلون حقيقة أن مرضهم قد غيرهم بشكل ما دائم، كما هو الحال في كل الأمراض الأساسية. فالمدمنين يمكن أن يتم شفائهم، ولكنهم لم يشفوا أبداً.

الصدق والشفاء:

لكي يكون الشفاء حقيقياً، فإنه ينبغي على الشخص في طور الشفاء وأن يكرس حياته ليحقق الصدق والإخلاص، الذي هي عكس الإدمان. فالصدق والإخلاص ينبغي أن يكون بمثابة العمود الفقري لبرنامج شفاء الفرد. فمن أجل الشفاء، ينبغي على الفرد أن يعترف بوجود مشكلة أولاً وبعد ذلك يكون أميناً ومخلصاً في حاجته للمساعدة. فالإخلاص هو البداية للشفاء وهو أيضاً الوقود الذي يجعل الشفاء مستمراً.

فالمدمن المتمرس يخاف الإخلاص والصدق. أما المدمن في طور الشفاء فقد لا يحب الصدق دوماً، ولكنه يتقبل النقد الأمين الصادق ويتعلم أن يحول مواطن ضعفه إلي مواطن قوة.

فالصدق من الأهمية بمكان للمدمنين في طور الشفاء لأنه يبطل العملية الإدمانية- فالإنكار وعدم الصدق الموجود في الإدمان يجعل المدمن أكثر بعداً عن نفسه وعن الآخرين. وتدريجياً يسبب عدم الصدق العزلة، وغالباً ما يكون المدمن هو الوحيد الذي يعرف أنه غير صادق، ويجبر على الانسحاب نحو الداخل وبعيداً عن الآخرين.

فالصدق يدور حول الارتباط بأنفسنا وبالآخرين، فهو يتيح لنا إقامة علاقات آلفة وود. وهو لا يكفل دائماً الألفة والود، ولكنه يتيح لعلاقة ما أن تتأصل تماماً.

إن الصدق والإخلاص تجاه النفس والآخرين يجب أن يتضمن الفهم والحلو. وكم رأيت - كمعالج - كثيراً من الأشياء القاسية الوحشية ترتكب

باسم الصدق، ومن جراء ذلك فلدى اعتقاد أن الصدق ينبغي أن يخلو من القسوة.

فالصدق يحدث في الداخل، ثم يمكن أن يوجه للخارج بعد ذلك. فهو ليس مجرد إيجاد شخص نرميه بالملامة، على الرغم من حدوث ذلك في الإدمان. ولكن الصدق أساساً هو كيف ينظر الفرد إلى العالم ويشارك الآخرين نظرتهم إليه. وبهذا الشكل، فالصدق يدور حول مدى اختلافنا كأفراد عن بعضنا البعض. فما يعد صادقاً بالنسبة لي قد يكون ـ وغالباً ما يكون ـ مختلف عما تعده أنت صدقاً. ومرد ذلك أن لدينا جميعاً أطر ومناظير مختلفة. وهكذا فالصدق في الحقيقة هو إرشاد ذاتي وإشراك أنفسنا مع الآخرين.

وإذا ما حاولنا أن نكون صادقين فإننا سوف نمضي وقتاً قليلاً محاولين استيضاح ما إذا كان الآخرين صادقين؛ وهو ما يعد غالباً مضيعة للوقت. فإذا كان شخص ما غير صادق عامة، فإن ذلك سيكون واضحاً ومعلناً؛ فعدم الصدق، مثل الصدق هو أسلوب حياة. فأسلوب الحياة غير الصادق يخلق تناقضات، وكلما استمر عدم الصدق فإن هذه التناقضات سوف تكون واضحة حتى تصبح شائعة وعامة. وهذا هو ما يحدث في الإدمان.

فالناس الصادقين ينجحون في أن يكونوا صريحين واضحين. فهم دائماً فخورين بأنفسهم بشكل واضح تماماً. يرغبون في معرفة أنفسهم بشكل أفضل ومن ثم يمكن أن يتحسنوا. فالمدمنين في طور الشفاء يحتاجون تقبل واعتناق مفهوم الصدق لأنه يتيح لهم الاستمرار في الشفاء. ولأنهم صادقين، فإنهم في طور الشفاء سوف يتيحون لأنفسهم أن يبحثوا عن المساعدة عندما يريدون أن يقوموا بالتفعيل. كما أنهم من خلال الصدق يصبحون واعيين

بمشكلاتهم في وقت مبكر وبدرجة كافية للقيام بشيء ما حيال هذه المشكلات قبل أن تصبح بمثابة مبررات لممارسة التفعيل.

فالصدق ينمي الوضوح والصراحة. ونجد ذلك واضحاً عند تقديم الناس لأنفسهم في جماعات العون الذاتي. "أسمى فلان وأنا مدمن". إن هذا النوع من الصراحة هو نقطة البداية. يقدم الشخص نفسه دون أي خداع أو خجل.

فالصدق قد يكبح الإثم وليس الخجل فهو يدور حول حقائق — حقائق شخصية. "أنا أرى الأشياء بهذا الشكل"، أو "أعتقد أن الأشياء تكون هكذا". فالصدق هو ضرب من إشراك الآخرين في معتقدات الفرد وأفكاره أو مع ذات الفرد بطريقة خالية من الحكم. حيث تهمل نقطة الصواب والخطأ في المسألة.

والصدق أيضاً هو ضرب من النضج — إنه يتغير كلما تغيرنا. فما يبدو اليوم حقيقياً قد لا يكون هكذا غداً. ولأننا نتصارع مع قضايا الصدق لزاماً علينا أن ننضج ونواجه تناقضاتنا. فأن نكون صادقين ليس هو أن ننبذ أو نرفض التناقضات الشخصية عندما نواجهها. الصدق هو أن ننظر بالداخل — وأحياناً — بالخارج لنكتشف معتقداتنا وقيمنا.

إنه لصعب بالنسبة لغالبيتنا تعلم الصدق لأننا تعلمنا خلال الحياة أنواع معينة من عدم الصدق، وخاصة مع انفعالاتنا. وهناك مثالان على تلك الأكاذيب التي نتعلمها: "الأولاد الكبار لا يصرخون". "البنات لا تغضب". إن هذه الأمور ليست حقائق — إنها آراء. فغالباً مايقدم الآخرين لنا معتقداتهم الشخصية ويخبرونا بأنها حقائق. ويقع غالبية الناس في اضطراب وحيرة عندما يحاولون أن يجعلوا الآخرين يعتقدون أن آرائهم الشخصية حقائق. فمن السهل أن نظن أننا نعرف كل ما يتعلق بشخص ما أو نعرف ما هو الأفضل

بالنسبة له. ومن السهل القيام بذلك في العلاقات، ولكنه ليس مفيد دائما. وإذا ما حاولنا أن نقنع الناس أننا نعرفهم أفضل مما يعرفون أنفسهم فإن أقصى ما يمكن أن نحصل عليه في المقابل هو الاستياء والامتعاض.

في الإدمان نجد أن الناس يكرسون أنفسهم لأسلوب حياة غير صادق. وفي مراحل الشفاء المبكرة، فإنهم غالباً ما يشعرون بإلحاح ليكونوا غير صادقين، غير أن برامج الشفاء تحثهم على التخلي عن المعتقدات القديمة وتحثهم أن يكونوا صادقين واثقين في الناس.

فالصدق عمل شاق لمعظم الناس في مراحل الشفاء المبكرة. إنه يشبه تعلم لغة جديدة. وبمجرد ما تألف هذه اللغة الجديدة للصدق، حتى يصبح الصدق ممتعاً ومثيرا ونبدأ نشعر أننا أسوياء.

وفي مراحل الشفاء المبكرة يظن الكثيرين أن الصدق يعني أن نخبر كل فرد بكل شيء، ولكن الصدق لا يعني أن نروي قصة حياتنا لشخص ما قابلناه في الأتوبيس. فهناك اختيارية للصدق، ولكي ينمو ذلك فإنه يستغرق وقتاً. فالصدق هو مشاركتنا للآخرين، ولكن نكون حمقاء إذا ما فعلنا ذلك مع بعض الناس. فلا يجب أن نخبر اللص بعنواننا، ولا نعطه عنوان أي شخص آخر أيضاً. فالصدق ــ عندما نشارك شخص ما نثق فيه ــ هبة.

والشفاء في معظمه عن الصدق مع الذات، والذي بدوره يقود إلى تقبل هذه الذات. فالناس في الشفاء تتعلم أنهم ضحايا لأكاذيبهم. ولكي يشفي الناس ينبغي عليهم أن يتخلوا عن أسطورة الكمال. فمعظم الناس يصبحون غير أمناء وغير صادقين بسبب هذه الأسطورة.

فإذا ما اعتقدت أنه يجب أن تكون كاملاً، فإنك تصبح غير صادق وغير أمين عندما تنكر نقائصك وعيوبك. وإذا ما بدى أن هناك نقائص

كثيرة، فقد تتخلى عن الأمل. وفي الشفاء يتعلم الناس أن يعملوا من أجل تحقيق التقدم وليس تحقيق الكمال. يتعلمون أنه عين الصواب أن يكونوا غير كاملين وأن يكونوا أمناء مع أنفسهم ومع الآخرين في ذلك.

فالصدق وتقبل الذات يمنحنا كرامة الذات. فالشفاء والصدق يتيح للأفراد حياة يمكن أن يفخروا بها، ويتيح لهم الابتعاد عن الخجل المحيط بالإدمان.

والصدق كذلك هو رؤية العالم كما هو. فنحن نعيش في عالم جميل ولكنه قبيح كذلك. فالصدق يدفعنا لرؤية الأشياء بشكل واقعي. ولأننا نرى الأشياء كما هي في الحقيقة، فقد يسأم بعضنا بدرجة كافية فيحاولون تغيير الأشياء. والشخص في طور الشفاء هو الشخص الذي يستعيد ويستصلح القوة الشخصية. فالمدمنين يعرفون الكثير عن إنعدام القوة، لأنهم مأسورين في مرض متحكم فيهم. ويتعلمون في طور الشفاء كثيراً عن التمكن وكيف يمكنهم – من خلال الارتباط بالآخرين وبروح محبوبة – إحداث تغييرات في حياتهم.

العلاقات والشفاء:

إن جمال الشفاء وروعته تكمن في العلاقات. فمن خلال تشكيل علاقات صحية يتمكن المدمن من التغلب على مرضه. وهنا أود أن أذكر مرة أخرى تعريف للإدمان: "**الإدمان هو حب مرضي وعلاقة ثقة مع شيء أو حدث**". ويجب على المدمن في طور الشفاء أن يكرس نفسه لتعلم كيفية إشباع حاجاته للحب والثقة والحاجات الانفعالية. من خلال علاقات صحية مع الآخرين ومع القوى الروحية لديهم.

وفي طور الشفاء فإن العلاقات الأولى المشبعة التي ينميها المدمن تكون في جماعات العون الذاتي. وتقوم كثير من هذه الجماعات على برامج الاثنى عشر خطوة التي ابتدعها الكحوليون المجهولون. إن أولى كلمات الخطوة الأولى في أي من برامج الاثنى عشر خطوة(*) وهي ما أعتقد أنها الكلمة الأكثر أهمية على الإطلاق هي كلمة: "نحن". فباستخدام الكلمة "نحن" يبدأ برنامج الاثنى عشر خطوة في كسر العلاقة غير الصحية بين المدمن والذات ويبدأ في ربط الذات بالآخرين. وعندما يحدث ذلك، يدرك الناس أن حاجاتهم الانفعالية يمكن إشباعها من خلال الآخرين. وإذا لم تنفصم العلاقة غير الصحية بين المدمن والذات وإذا لم تستبدل بعلاقات صحية مع الآخرين، فإن المدمن في الغالب سوف يعود للإدمان أو يستبدل الإدمان بعلاقات إدمانية أخرى مع موضوع أو حدث.

ففي الشفاء، يحتاج الناس إلى تنمية علاقات صحية مع مدمنين آخرين في طور الشفاء، ومع الجانب الروحي فيهم، ومع الأسرة والأصدقاء، وفي النهاية مع المجتمع الذين يعيشون فيه. وفي هذه العلاقات الطبيعية يعرف الأفراد أنفسهم ويتعلموا إشباع حاجاتهم الانفعالية بطرق غير إدمانية. ومن خلال الآخرين فإن المدمنين في طور الشفاء ينمون مهارات الشعور بالراحة وإمتاع أنفسهم.

وفي بداية عملية الشفاء، ينظر إلى العلاقات باعتبارها شيء ما غير جدير بالثقة. ففي عملية الإدمان يستخدم المدمن الناس باعتبارهم أشياء. فقوة الشفاء تكمن في علاقات صحية تريح المدمن. وهذا هو ما يبتغيه المدمن في الغالب: علاقات مريحة. فغالباً ما يتلهف كل الناس إلى علاقات تريحهم

(*) هناك ما يزيد عن مائة نوع من برامج الاثنى عشر خطوة تعمل بفاعلية في الوقت الراهن في العالم (المؤلف).

وتغذيهم، علاقات يشعرون فيها بالأهمية والفخر بأنهم جزء من هذه العلاقات.

فغالباً ما يعتقد المدمن أنه غير قادر على إقامة علاقات فعالة. لقد حاول، ولكن يبدو أن علاقاته لم تتحقق أبداً. ولا يمكن أن تنجح علاقاته بسبب العملية الإدمانية. وفي النهاية ينتهي به المطاف إلى رؤية نفسه غير محبوب. فمن خلال إقامة علاقات صحية ودودة نكتشف قدرتنا على أن نحب ونحب. ومن خلال هذه العلاقات فإننا ندرك أنفسنا كأعزاء.

وكلما يطور الفرد علاقات كلما يكون مفعم بالحيوية والنشاط. وغالباً ما يغفل المدمن في طور الشفاء أي شيء لمساعدة المدمنين الآخرين على الشفاء. وقد رأيت مواساة بعض الرجال لبعض أفراد الجماعة عندما يحملون عضواً مريضاً بالجماعة ويسمحون للشخص أن يبكي على أكتافهم، ويخبرونه أنه ليس هناك شيء يخاف عليه أكثر، لأنه الآن لديه أصدقاء.

وفي العلاقات نتعلم كيف نتعامل مع قضايا ومشكلات الحياة. فمعظم أمور الحياة الأساسية تنجح وتحل في سياق من العلاقات. ومن بعض العناصر الأساسية للعلاقة الصحية نجد:

١- إظهار سلوك محترم تجاه شخص آخر.

٢- الشعور بالمساندة من شخص آخر.

٣- تقبل ما أنت عليه وليس ما يريد شخص آخر أن تكونه.

٤- الاهتمام بإشباع إنسانية شخص آخر.

السلوك المحترم تجاه الآخرين:

يحتاج الفرد في أي علاقة أن يعامل الشخص الآخر باعتباره ذو أهمية لأن هذا الآخر كائن إنساني. فالفرد يعمل من أجل خلق شعور بالأمان، والاحترام يساعد على ذلك. فالاحترام يساعد على بناء الثقة في العلاقة مع الآخرين ومع الذات. فإذا ما عامل الناس أنفسهم والآخرين بأسلوب محترم، فإنهم يبدأون في الثقة في الآخرين.

ولكي تنجح أي علاقة فلابد أن يكون هناك احترام متبادل – وهذا الاحترام يجب التعبير عنه بالكلمات والأفعال معاً. فليس كافياً أن تقول إنك تحترم شخص آخر – بل ينبغي عليك أن تتصرف بأساليب وطرق محترمة.

فإذا ما تم النظر إلى الشخص باحترام، فإن ذلك تعبيراً عن كيف يتصرف هذا الشخص إنه تعبير عن كيف يحاول الشخص التفاعل مع الآخرين. إنه يعبر عن الصدق. فالصدق القائم على الاحترام هو كيف نمنح الآخرين الكرامة، كما أنه يظهر مدى صدقنا تجاه الآخرين ولكن الاحترام ليس مجرد الصدق، ولكنه هو أيضاً الطريقة التي نكون بها صادقين – فالاحترام هو الصدق مع الكرامة تجاه الآخرين.

الشعور بالمساندة:

من خلال العلاقة الصحية نجد هناك مساندة فعالة تجاه شخص آخر. فكل فرد سوف يعمل على مساعدة الآخر لأن يحصل على ما يحتاجه ويرغبه. وبهذه الطريقة يكون كل شخص مندمجاً في حياة شخص آخر، ويسأل كثير من الأسئلة ليكتشف جوانب الأهمية في حياة هذا الشخص.

فهناك كثير من الكلام عن المساندة في العديد من العلاقات، ولكن هناك القليل كدليل عليها. فالكلام في العلاقة الصحية دائماً ما يعقبه الفعل. فالناس لا تشعر بأنها لمتهنت، ولكنهم يشعرون بالقيمة والأهمية في عيون الآخرين. ولذلك فهناك القليل من إنعدام الثقة.

إن الطريقة الأساسية التي ندعم بها شخص آخر في علاقة هي تأمين الشخص من شرورنا. فكل منا يضمر أشياء سيئة بداخله وفي العلاقات التدعيمية لا يجرح الناس بعضهم البعض جسمياً أو لفظياً. أننا نشعر وكأننا نحقق معنى، ولكن في العلاقة السوية فإننا نختار العلاقة عبر إحساس خاطف بالقوة التي نعتقد أننا نحققها من كوننا نمثل معنى للشخص الآخر. إننا نعمل من أجل تحقيق علاقة قوية بدلاً من ممارسة القوة على شخص آخر. ومن ثم ففي العلاقات السوية لا يتشاجر الناس بل يتحاورون باحترام متبادل بينهم. محاورات تتناول أمور مستقرة بدلاً من خلقها.

تقبل من تكون:

في العلاقة الصحية يكون ضرباً من الجنون أن نحاول ممارسة التحكم في شخص آخر لأن ذلك يؤدي إلى البعد والاستياء. فمحاولة ممارسة التحكم في شخص آخر يخلق نمطاً من التفاعل عنوانه "أنا أفضل منك". وهذا هو نمط المنطق الموجود في الإدمان. وهذه الأنماط من العلاقات تستمر باعتبارها صراعات قوية مع الشخص الشرير الذي لديه القوة الأكبر.

ففي العلاقات الصحية نعترف بالفروق الفردية ويتم احترامها. فالاختلافات والرؤى المختلفة للعالم ترى باعتبارها مصدر قوة وليست عوائق. وهكذا فإن قوة كل شخص تحترم وننشدها وقت الحاجة. فالقيادة من

خلال العلاقة تتغير باعتبارها مهارات وقدرات مختلفة نحتاج إليها لنحل ما يواجه العلاقة من مشكلات.

ففي العلاقة الصحية ليس هناك محاولة لإعادة تشكيل الشخص الآخر في صورة ما نعتقد ونتصور أنها الأحسن بالنسبة له. فمن المقبول أن كل شخص خبير بنفسه ومن المستحيل أن تعرف شخص ما أفضل مما يعرف نفسه.

تعريف الامتناع في الشفاء:

إن لدي قناعة راسخة بالامتناع التام. ونجد أن تعريف الامتناع التام أسهل في بعض الإدمانات عن البعض الآخر. فعلى سبيل المثال فإنه من السهل تعريف الامتناع التام في الإدمانات المتعلقة بالكحول والعقاقير الأخرى، أو شيء مثل المقامرة. ومن الصعوبة بمكان تعريف الامتناع التام في بعض الإدمانات الأخرى مثل الطعام والجنس والشراء والتبذير والعمل. فلا يمكن توقع أن لا يمارس الناس الجنس أو أن تحثهم أن لا يأكلون أبداً.

وهكذا فإن تعريف الامتناع سيتكون من تعريف السلوكيات والطقوس الإدمانية المستخدمة في عملية التفعيل. فالشخص سوف يحتاج أن يتعهد بالامتناع عن هذه السلوكيات والطقوس. إن المدمن يحتاج في عملية الشفاء أن يكون واضحاً وأميناً تماماً مع نفسه ومع الآخرين عندما يقرر ما هو السلوك الإدماني بالنسبة له. وقد ينتكس بعض الناس لأنهم يعرفون الامتناع بشكل غير دقيق تماماً.

فمدمن الجنس يخبر نفسه أنه من غير اللائق رؤية البغايا ومعاملتهن، ولكنه يسمح لنفسه في ذات الوقت برؤية الأفلام الجنسية القوية، وهو يعلم أن ذلك قد يثير إدمانه.

وهناك بعض الأشخاص يعرفون الامتناع تعريفات صارمة، كما لو كانوا يعاقبون أنفسهم — إن ذلك قد يطهرهم من الخجل، ولكن لن يستمر ذلك. وسوف يصبح الشخص تدريجياً غاضباً من هذه القيود شديدة الإحكام ويتمرد عليها. ولهذا فمن الأهمية بمكان أن ينمي الفرد عقد امتناع واقعي.

إن تخطيط عقد امتناع ليس شيئا يمارسه الفرد وحده. بل من الأفضل أن يتم مع مرشد أو راعي أو شخص آخر أثناء عملية الشفاء الدائمة. ويعلق عديد من المشتركين في برامج الاثنى عشر خطوة كثيراً من الأهمية على مسألة الرعاية تلك. فالفكرة هي أن وضع شخص ما في بيئة آمنة يساعده — ويساعدك — في أن يقرر بالضبط ما هي الموضوعات أو الأشياء التي يستخدمها وتؤدي إلى الإدمان، وما هي السلوكيات التي تخلق التغير المزاجي.

فالامتناع بالنسبة لمدمن الكحول لا يعني فقط عدم الشرب، ولكنه يعني كذلك عدم الذهاب إلى البارات، عدم السفر مدة طويلة بمفرده، عدم الذهاب إلى حفلات الكوكتيل.

إن تعريف الامتناع هو عملية فحص طقوس الفرد الإدمانية والتي تسبب التغير المزاجي. وقد يكون تعريف هذه الطقوس خطوة شديدة الخطورة في الشفاء بسبب خطر الإنشغال(*). فالتفكير بكثرة حول ماذا يكون ذلك، يثير المدمن، ويمكن أن يدخله مرة ثانية في العملية الإدمانية.

ولهذا فمن الأهمية القصوى أن يستقر الشخص على تعريف مع شخص ما يعرف الإدمان تماماً ولديه الوقت ليكون مع المدمن ويساعده على تجاوز هذه الصعاب.

(*) أي انشغال الذهن بطقوس الإدمان (المترجم).

وبمجرد أن يحدد المدمن ماذا يعني الامتناع لديه، فإنه يحتاج إلى مقاسمة علانية لهذه المعلومات مع كل فرد يختاره ليعاونه على البقاء ممتنعاً. وأثناء الحديث حول هذا الموضوع عبر نظام تدعيمي فإن عقد الامتناع سوف يصبح واضحاً وأكثر واقعية بالنسبة له.

وينبغي أن يعاد تقييم عقد الامتناع على فترات، وخصوصاً في السنة الأولى من الشفاء، وتضاف له أية سلوكيات تعرض عملية الشفاء للخطر.

الإثم مقابل الخجل في الشفاء:

نظراً لأن الإدمان يخلق ويغرس الخجل، فإن هناك أناس عديدين يدخلون برامج الشفاء بإحساس عميق من الخجل من جراء بعض الأشياء التي مارسوها أثناء إدمانهم. وهناك آخرين يدخلون برامج الشفاء ولا يشعرون بأي خجل، معتقدين أنه ليس هناك خطأ من جراء ما فعلوه، ولكن عند حد ما من عملية الشفاء يدخل هؤلاء الأفراد في فترة من الشعور بالخجل الشديد عندما ينظرون إلى أفعالهم في الماضي بأمانة أكثر.

فالإدمان يعج بالخجل. وكلما يزداد الخجل أكثر، كلما كان ذلك أفضل للعملية الإدمانية. فالخجل يميل لاصطياد الناس بإحدى طريقتين:

١- يمكن للناس أن ينهوا شعوراً بالاكتئاب الشديد من جراء اعتقادهم أنه لا يمكنهم أن يفعلوا شيئاً لحل مشكلاتهم.

٢- يمكن للناس أن يصبحوا دفاعيين تماماً عندما يحاولون الهرب من إحساسهم الداخلي بالخجل. إنهم يصبحون مستنفذين بدفاعاتهم. لا يستطيعون سماع أو خداع أي فرد.

إن الشفاء لا يدور حول الخجل. فالخجل يحكم على أفعال الفرد ويدينه لكونه غير جدير بالاعتبار. ويصبح الخجل بمثابة حكم ضد الشخص بدلاً من أن يكون حكم ضد أفعاله.

إن عملية الشفاء تفسح مجالاً للإثم. ويحتاج الناس في عملية الشفاء أن يتعلموا الفارق بين الإثم والخجل. فالإثم يسمح بتصويب (أو على الأقل التفكير في ذلك) الأفعال الخاطئة. إنه يسمح للناس أن يستعيدوا كرامتهم وإحساسهم باحترام الذات. وعلى النقيض من ذلك فإن الخجل لا يسمح لشيء من هذا القبيل أن يحدث.

الإثم يعني أنك قد ارتكبت فعلاً خاطئاً أو لا فائدة منه لك وللآخرين. أما الخجل فهو يعني أنك أنت الخطأ.

فمع الإثم إذا ارتكبت خطأ ما، فإنه يسمح لك أن تصحح الفعل ويتم التغاضي عن الخطأ ونسيانه. أما في الخجل فليس هناك تغاضي أو نسيان لأي شيء.

فالشفاء هو عملية تسليم وإقرار بإدمان الفرد وقلة حيلته تجاه هذا الإدمان. الشفاء هو عملية إذعان واستسلام للواقع في الماضي والحاضر. الشفاء هو عملية تتطلب المسئولية تجاه أفعال الفرد. فالمسئولية هي حجر الزاوية في عملية الشفاء. فالمدمنين في عملية الشفاء يشعرون بالإثم من جراء مرضهم، يشعرون بالإثم لكونهم ولتصرفهم مثل المدمنين. إن كل ذلك ينبغي الاعتراف والتسليم به. وقد يكون من الصعب الإقرار بهذه الأمور دون الوقوع في براثن الخجل.

إن شفاء المدمنين يتطلب مسئولية تجاه أفعالهم الماضية السابقة، ولكن عليهم أن يتجنبوا الخجل من جراء أفعالهم. إنهم لا يشعرون بالسوء من

د ء الأساليب التي تصرفوا بها ومن إيذائهم للآخرين. وهذا جزء من عملية ـسف ء، إنه جزء من امتلاك الضمير. بيد أنهم في حاجة ليظلوا بعيداً عن ـدانة أنفسهم بأنهم أناس أشرار.

فغالبية المدمنين يشعرون أثناء إدمانهم بخجل شديد لدرجة أنه يصبح مألوفاً لديهم (أي الخجل). إنهم لا يحبونه، ولكنه مساعد للعملية الإدمانية: فـدا ما اعتقدوا أنهم أناس أشرار فإنهم يخلصون إلى أنهم غير مسئولين عن أفعالهم لأن الناس الأشرار يسلكون بطرق شريرة. وهذا هو المنطق الإدماني.

وبسبب ذلك فإن شفاء المدمنين يتطلب تغيير منظورهم نحو أنفسهم. فبدلاً من رؤيتهم لأنفسهم كأشرار، فإنهم في حاجة إلى رؤية أنفسهم كأناس مصابين بمرض يجعلهم يسلكون بطرق إدمانية. والمرض لا يُشفى، بل يمكن أن يعالج إذا ما رغب المرضى أن يبذلوا جهداً من أجل الشفاء. إنهم لا يزالون مسئولين عن الألم والخطر الذي سببوه، ولكن الآن لديهم نقطة إنطلاق يستطيعون الإنطلاق منها نحو الشفاء: فهم يدركون أنهم ليسوا أشرار، بل هم بالأحرى أناس ارتكبوا أشياء سيئة تجاه الآخرين، وقد أثر ذلك في ضمائرهم. إن الخجل لا يسمح للشخص بالشفاء.

فالأفراد الخجلين يستمرون في التصرف بأساليب سيئة ــ على الأقل في المناسبات ــ لكي يقنعوا أنفسهم أنهم أناس أشرار.

إن الإثم يعلم الناس أن يتحملوا مسئولية أفعالهم. والجانب الأعظم من عملية الشفاء يقوم على ذلك. فالمدمنين في عملية الشفاء يتعلمون ضبط أفعالهم، وعندما يتصرفون بأساليب غير جيدة، فلا يصبحون خجولين أو دفاعيين، بل يقرون ويعترفون بسلوكهم ويقومون بعمل ترضيات.

إن القيام بالترضيات لا يعني القول "إنني آسف". إنه يعني إدراك وتدبر السبب وراء التصرف الذي قمت به، فهناك تفاوت وعدم تكافؤ في علاقتنا. والآن فإننا في حاجة إلى معرفة واكتشاف ما نحتاجه في علاقتي بالشخص الذي أذيته لنصبح على قدم المساواة.

فإذا ما كان شخص ما ــ من خلال إدمانه ــ دائم الشكوى ويشتاط غضباً من زوجته، فإن مجرد عمل ترضيات لا يعني مجرد القول "آسف". إنه يعني الإقرار والاعتراف للشريك": أنني قد فعلت هذا وذاك الذي سبب لك ألماً وإحباطاً كبيرا". ثم يبادره بسؤال: "ماذا يرضيك لكي أكفر عن ذلك؟". ثم عليه القيام بما أملاه شريكه (من خلال محددات واقعية، لأن المدمنين يجعلون الناس يشتاطون غضباً) كفعل من التعويض أو التكفير عن سلوكه.

وهكذا ومن خلال الاضطلاع بمسئولية أفعالهم يستعيد المدمنون أثناء الشفاء شيئاً من العلاقات التي فقدت وضاعت من جراء إدمانهم. فنحن جميعاً بشر ونتصرف أحياناً بحمق. ويعلمنا الشعور بالإثم أن نرى أنفسنا من خلال عيون واقعية، لأن الخجل هو تشويه للواقع.

الطقوس والشفاء:

إن الطقوس من الأهمية بمكان لعملية الشفاء مثلما هي بالنسبة للعملية الإدمانية. ففي عملية الشفاء يحتاج الناس إلى تنمية طقوس إثراء الذات الإيجابية. وينبغي أن تكون هذه الطقوس من ذلك النوع الذي يساعد على الارتباط بالآخرين في عملية الشفاء، والارتباط بمبادئ الشفاء، والارتباط بالجوانب المعنوية والروحية للمدمن وللمحيطين به. فالطقوس الإيجابية تدور حول الارتباط والتوحد والالتزام، تدور حول حقيقة إننا جميعاً نحتاج لأن

نكون مرتبطين بشيء ما. فالطقوس الإدمانية تدور في الغالب حول الانفصال، بينما تدور طقوس الشفاء حول الارتباط.

هناك عديد من المدمنين الذين عملت معهم لديهم طقس بسيط يتعلق بالقراءة عن الشفاء كل صباح ومساء ويتأملون فيما قرؤه. هذا الطقس الشخصي يربطهم بعملية الشفاء. إنه يسمح لهم أن يلزموا أنفسهم على أساس يومي.

إن الشفاء يدور حول الاختيارات والبدائل، أما الإدمان فلا يدور حول الاختيارات. والناس في عملية الشفاء يحتاجون إلى ويختارون باستمرار الشفاء. وطقوس الشفاء هي سلوكيات تساعد الناس على ممارسة اختياراتهم. وينبغي أن تكون الطقوس عامة وخاصة، لأن الإدمان عام وخاص معاً. وفي الطقوس ينغمس الناس وينهمكون في سلوكيات روتينية مستمرة. ومن خلال تنمية طقوس الشفاء سوف يلزمه المدمنين في برنامج الشفاء بمعتقدات وقيم جديدة مخالفة للمعتقدات والقيم الموجودة في الإدمان. وهكذا يربطون أنفسهم بعملية نضج؛ يلزمون أنفسهم برعاية ذواتهم والآخرين. فالطقوس هي تعبيرات، شكل من اللغة، فعل من الالتزام. ويتعلم المدمنين من خلال الطقوس أن ينمون لغة وأسلوب حياة يلتزمون به لرعاية الذات.

ولأن الناس في عملية الشفاء ينمون طقوسهم للشفاء، فإنهم يتعلمون أن يسلكوا بطرق معينة. فالشفاء له دليل (كود) سلوكي: ينبغي أن تعامل نفسك والآخرين بأسلوب محترم مفعم بالرعاية. يجب أن تمد يد العون والمساعدة لنفسك وللآخرين وقت الحاجة لذلك. هذه القواعد السلوكية توجد في طقوس الشفاء. إيجاد وقت لزيارة والاستماع للآخرين، الصلاة على أساس تدريجي بأي أسلوب يختاره الفرد كلها سلوكيات تصبح بمثابة طقوس

في عملية الشفاء. فكل طقوس الشفاء تقام على إلـزام الشـخص بجوانـب وقواعد عالمنا الذي نستمد منه الشفاء والرعاية والحب.

وبمرور الوقت سوف يجد الفرد في طور الشفاء كثيراً من الراحـة في طقوس الشفاء. ولقد عملت مع عميلة كانت مقيدة في برنامج الإثنى عشر خطوة، كان على هذه العملية أن تقوم ببعض الأسفار لإنجاز أعمالها التـي كانت تحتم عليها الذهاب إلى دولتين مختلفتين. وذهبت إلى اجتماعات برامج الإثنى عشر خطوة في هذه الدول ووجدت كثيراً من الراحة والصفاء لأنهـا أنغمست في نفس الطقوس الموجودة في جماعة العلاج الموجودة داخل بلدها.

هي لم تفهم لغة الأعضاء الأجانب الموجودين داخل برامج الشفاء في هذه البلاد، ولكنها فهمت تماماً طقوس الشفاء الخاصة بهم. لقد كانت قـادرة على إيجاد الراحة والإشباع في قابلية التنبؤ لهذه الطقوس أثناء تجديد التزامها بالشفاء.

تدور الطقوس حول الثقة والإيمان والحياة. ومن خلال الانغماس في الطقوس يرتبط المدمنين بالآخرين ويبدأون في استعادة الثقة في الناس وفـي أنفسهم مرة أخرى. ومن خلال العودة إلى الطقوس في أوقات الشدة يصـبح المدمنين قادرون على تقليل الضغط الشخصي الذي يستشعرونه بداخلهم.

الشفاء باعتباره جماعة (مجتمع محلي):

يرتكن كثير من المدمنين بطريقة صحية على البرنـامج العلاجـي "النحن". فمن خلال "النحن" كعملية جماعية يشعر الأفراد بالثقة في أنهم يمكن أن يبرأون من هذا المرض، لا بواسطة أنفسهم ولكن مـن خـلال مجتمـع الشفاء. ومما يشكل كثيراً من المعنى أن "نحن" هي الكلمة الأولى في الخطوة الأولى في برامج الإثنى عشر خطوة. فالمدمنين في عملية الشـفاء يجـدون

راحة في حضور الناس الآخرين بدلاً من الخوف منهم. فهم يصبحون متمركزين حول "النحن" بدلاً من التمركز حول الإدمان. إنهم يفكرون في إذا ما كان أصدقائهم يستحسنون سلوكاً أو فعلاً بعينه. يتخذون قرارات تتعلق بكيفية تصرفهم من خلال سؤال أنفسهم هل سيشعرون بالتحسن أم لا عند التحدث عن هذا التصرف مع أصدقائهم. إنهم يستعيرون شعوراً جمعياً حتى أنهم ينمون شعوراً شخصياً يحقق غرضهم. بعبارة أخرى فإنهم يتعلمون أن يقيموا علاقة إتكالية مع مجتمعهم.

وبدلاً من الشعور بوحدة شديدة في العالم، يبدأ المدمنين في عملية الشفاء يرون أنفسهم كجزء من المجتمع الواسع الرحب. لا يصبحون جزءاً من مجتمع الشفاء فحسب، بل جزءاً من المجتمع الذي يعيشون فيه. يتعلمون أن يكونوا مواطنين ــ أولاً مواطنين في مجتمع الشفاء، وبعد ذلك مواطنين في المجتمع الأكبر. قد يقومون بأعمال تطوعية، يتبرعون للمشروعات الخيرية، يتحدثون مع جيرانهم، ويصوتون في الانتخابات، يشعرون بالنحن داخلهم ويسعدون لكونهم جزءاً من العالم مرة أخرى.

فالمدمن في طور الشفاء يتطوع للقيام بأشياء من أجل مجتمعه. إين تعلم ذلك؟

ربما بدأ ذلك في الوقت الذي تطوع فيه ليأتي مبكراً للاجتماع ويقوم بإعداد القهوة لجماعته إنه يتذكر كم كان رائعاً هذا الإحساس الذي كان يحسه آنذاك. إنه يتذكر كلمات برنامج الإثنى عشر خطوة بأنك لا تستطيع أن تأخذ أو تحتفظ بشيء لم تهبه أو تعطيه. يتذكر قصص الأعضاء المؤسسين لجماعة الكحوليون المجهولون الذين يحاولون مساعدة الكحوليون الآخرون عندما يحدث إلحاح الشرب. لقد تعلم أنه بمساعدة الآخرين فإنه يساعد نفسه كي يصبح إنساناً.

وهكذا وبمرور الوقت فإن "النحن" الخاصة ببرنامج العلاج تمتد للمجتمع المحيط والعالم.

وخلال عملية الشفاء فإنه يؤمل أحياناً أن تبدأ الأسرة ويبدأ الأصدقاء يثقون في المدمن في طور الشفاء. وسوف يحدث استعادة للثقة في المدمن في طور الشفاء حال ما تصبح الأسرة ويصبح الأصدقاء منغمسين في تدبر كم أثر فيهم الإدمان. وبنفس القدر من الأهمية يبدأ المدمنين في طور الشفاء معاملة أسرهم وأصدقائهم بكرامة واحترام وإذا لم يعاملوا أسرهم وأصدقائهم بكرامة واحترام، فإنهم لم يشفوا عملياً.

ومن خلال العلاقات الشخصية يكتسب المدمنين يوماً بعد يوم خبرة حول كيف يكونوا محترمين، وأناس في طور الشفاء. ومن السهل القيام بذلك مرة أو مرتان أسبوعياً في الاجتماعات، ولكن الشفاء الدائم يحدث حينما يتعلم المدمنين في طور الشفاء ويتدربوا ويتبنوا اتجاهات محترمة في منازلهم وفي أشغالهم، وعندما يكونوا مع أنفسهم بمفردهم. وقد يتمنى المدمن في طور الشفاء أن يسأل نفسه" هل أتصرف بالطريقة التي أشعر بالارتياح عندما أتحدث عنها مع أصدقائي؟ هل أنصت واستمع لأفراد الأسرة بفهم جيد مثلما أفعل مع أعضاء جماعتي (في البرنامج)؟.

إن الإدمان يهاجم العلاقات الأسرية بضراوة لأنه هنا حيث يمكن زراعة الألفة المستمرة والعميقة. إنه هنا حيث يصبح الحب والاحترام أكثر من مجرد كلمات. إنه هنا داخل الأسرة حيث يعثر الفرد على ذاته الحقيقة. إنه هنا داخل الأسرة حيث يكون على الذات أن تنمو وإلا فلن تنضج. إنه هنا حيث يصبح الشفاء أسلوب حياة.

وتكتمل الدائرة من الإدمان إلى الشفاء من خلال أن نصبح أفراد أسرة محترمين. وقد يكون ذلك واجب أو مهمة شديدة الصعوبة. ففي غالب

الأحيان يكون هناك داخل الأسرة غضب وخوف وعدم ثقة كبير بسبب إدمان الفرد. فأنماط السلوك القديمة سوف تستميل المدمن في طور الشفاء. وقد يكون هناك داخل الأسرة مدمنين آخرين ويرفضون معاملة المدمن في طور الشفاء باحترام. إن المدمنين في طور الشفاء يحتاجون أن يتعلموا كيف يشبعوا الآخرين داخل السياق الأسري، ولا يهم كيف يعاملون أو يُنظر إليهم من قبل الآخرين. إنهم يحتاجون كذلك أن يكونوا أنفسهم داخل السياق الأسري. وعند القيام بهذه الأمور فإن المدمنين في طور الشفاء يتعلمون المسئولية الذاتية ويصبح الشفاء برنامجاً يومياً. وعندما يحدث الشفاء بطريقة مثل هذه يشعر العديد من المدمنين بمعنوياتهم تنهض. وعندما يدرك المدمنين في طور الشفاء أنهم قادرون على إقامة علاقات مع الذات، والقوى الروحية العليا، والأصدقاء والأسرة والمجتمع، فإنهم يشعرون بالاكتمال. يشعرون بقوة الشفاء التام الموجودة في العلاقات. يكتسبون ويعرفون كل ما يتعلق بالعلاقات وبرنامج الشفاء.

فهدف الشخص في طور الشفاء أن يصبح خبيراً في إقامة علاقات ذات معنى. فبرنامج الشفاء والمبادئ والرفقة الموجودة هناك تمنح المدمن أساساً لتعلم إقامة علاقات ذات معنى. ومن خلال الممارسة اليومية لهذه المبادئ فإنه يكتسب إنضباطاً داخلياً لإقامة علاقات محترمة.

إن المدمنين في طور الشفاء يمكن أن يختاروا مهمة الشفاء التي يتعلمون منها ضبط أنفسهم، أو أن يختاروا أن لا يصبحوا منضبطين. ويحتاج المدمنين لكي يقيموا علاقات مع الذات والقوى الروحية العليا والأسرة والأصدقاء والمجتمع، إلى اختيار أن يصبحوا منضبطين. إنني لا أعني الانضباط بأسلوب صارم قاسي (الأسلوب الإدماني)، ولكن بأسلوب رحيم حاني.

إن الشفاء هو اختيار وامتياز. وأجمل عنصر في الشفاء هو أن نوهب قوة الاختيار. وعندما يختار المدمن أن يصبح شخصاً في طور الشفاء ويسلك كشخص في طور الشفاء، فإنه يعلم نفسه المسئولية الذاتية، والعناية الذاتية والرعاية الذاتية.

مكتوب في أحد الكتب المقدسة:

"أنا أمنحك الحياة. أمنحك الموت. فأختر الحياة". هذا هو معنى الشفاء من الإدمان.

محتويات الكتاب

رقم الإيداع ٢٠٠٥/٧٤٩١

الترقيم الدولي .I.S.B.N
977-388-022-2